第一次自助遊日本超簡單

文字・攝影　吳秀雲

こんにちは
從點餐到購物
超好用旅行日語
現學現用

不跟團！自遊行！
徹底掌握出國自助遊撇步
吃玩買住自己包辦
通行日本就看這一本！

2013~2014年版



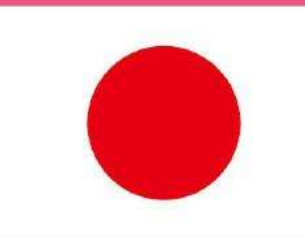
收集情報→規劃行程→準備護照→購買機票→預定住宿→準備旅費→打包行李
Step by step 出國步驟全攻略

物價・匯兌・通訊・用電・購物・治安・飲食習慣
出發前一定要知道的Q&A報你知

國際機場直奔市區＋鐵路系統＋地鐵介紹＋巴士交通＋渡輪航運＋遊船情報
陸海空交通一次教戰暢行全日本

北海道×東北×北陸×東京×大阪×京都×神戶×四國×九州×沖繩
10大分區圖解導覽快速認識日本

東京流行朝聖×貴婦假期×京都文化遺產×阪神商圈精華×北陸名園靈山×北海道壯麗自然
達人10大玩美行程大公開，附加聰明玩家預算表





宏碩文化
ISBN 978-986-5977-64-1
00280
www.travelcom.com.tw

JAPAN

第一次 自助遊日本 超簡單

'13～'14版

吳秀雲／著

CONTENTS

第一次自助遊日本超簡單 '13~'14版

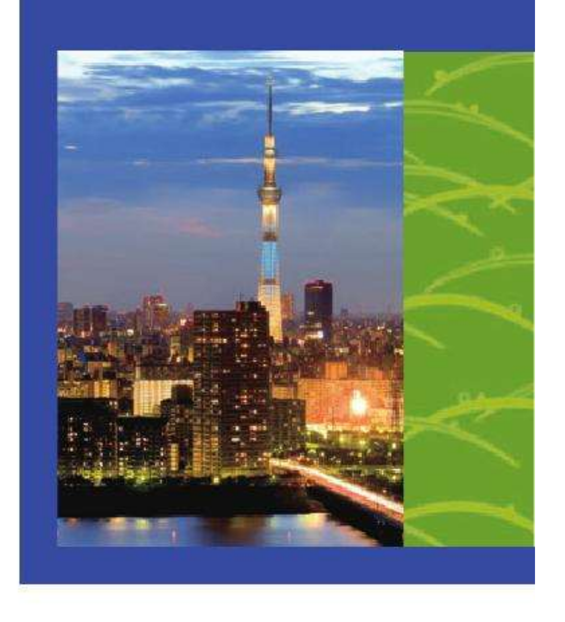
























Chapter 1
認識日本篇

跟日本有關的

1 日本的氣候？

日本氣候的特色為四季分明。3～5月是春季，氣溫回暖，但還不穩定，常忽冷忽熱。夏季為6～8月，天氣穩定，適合戶外活動。6月中旬到7月初是梅雨季節，氣候溼熱，跟台灣差不多。7、8月盛夏時節，常出現超過30℃的高溫，在東京甚至熱到40℃，要做好防曬措施。9月進入秋天，早晚溫差大，10月底楓葉轉紅，而在北海道，11月中旬就降下初雪。12月至2月是冬季，低溫乾燥，需要厚重衣物和保濕乳液。除了雪量較多的東北、北陸和北海道，其他地方的冬天都不會降到0℃以下；室內和交通工具內都會開暖氣，不必擔心受寒。

行李打包建議▶詳見P052

2 跟台灣的時差？

日本比台灣時間快1小時，台灣時間若是中午12:00，日本就是下午13:00。不過要記得，在飛機上就把手錶調快1小時才是日本時間。



3 貨幣和物價的行情？

日本使用的貨幣單位是日圓Yen（￥）。紙幣幣值有10,000、5,000、2,000、1,000圓四種，硬幣則有500、100、50、10、5、1圓六種。日本的物價在世界排名數一數二，其中又以東京最為驚人。依2013年5月的匯率，新台幣1元約可兌換3.38日圓，以日常生活的物價換算成新台幣來說，500 cc寶特瓶飲料一瓶約48元、公車票約64元、拉麵一碗約192元、計程車起跳約208元，貴得教人乍舌；而且滿街都是讓人眼花撩亂的流行服飾、名牌精品和新式家電商品，教人想不花錢也難。日本旅遊省錢法則▶詳見P048

4 關於日幣匯兌？

在日本的銀行中，新台幣匯兌並不普遍，不過在幾個國際機場的附設銀行櫃檯，有提供新台幣兌換日幣的服務；像是成田機場第一與第二航站、羽田機場，以及關西機場內的所有銀行，還有名古屋中部機場和札幌新千歲機場的Travelex都可以用新台幣結匯。如果考慮到手續費和匯率的問題，還是在台灣本地的銀行結匯，像是台灣銀行、兆豐國際商業銀行等，最為划算。兌換日幣資訊▶詳見P051

5 當地的治安？

日本屬於治安良好的國家，即使女性獨自出遊也很安全。但大城市內還是不乏扒手，在搭乘擁擠的電車時，還是注意一下隨身行李比較好；若是投宿在新宿歌舞伎町附近或風化區的小旅館時，也要注意周遭環境。女性避免前往人煙稀少的偏僻地點，夜深時的個人安全也是注意重點。

關於旅遊安全▶詳見P157

10 個問題 出發前一定要知道的事！

6 如何打電話？



在日本打國內電話，和台灣一樣，市內電話只要撥六～八個號碼即可，如果是長途，則需要加上區域號碼，如東京是 03、大阪是 06、札幌是 011。從日本撥回台灣，則是 001（國際電話碼）＋ 886（台灣國碼）＋對方電話號碼（需去掉區碼第一個 0）；由台灣撥打日本時則是 002 ＋ 81 ＋對方電話號碼（需去掉區碼第一個 0）。

日本通訊細節▶詳見 P154

7 商店營業時間？



日本商店的營業時間比起台灣要短得多，約從上午 10:00 到晚上 19:00 ～ 20:00；就連超市或百貨公司也只營業到 20:00，大型電器行則到 21:00。營業較晚的大概只有餐廳，約到晚上 22:00，居酒屋、酒吧等店才會營業到深夜；便利商店當然就是 24 小時。

8 免費無線上網方便嗎？



日本觀光廳自 2013 年 4 月起，在全國各機場、港口、車站、旅遊服務中心、觀光景點、商店街等地點，增設許多免費 WIFI 網路，NTT 東日本更在成田機場設有提示護照即可兌換免費網卡的服務，讓喜歡自助遊的外國觀光客，能隨時以手上網查詢各項即時資訊。

實用資訊▶詳見 P.156

10 要帶變壓器嗎？

日本全境的電壓一律為 100V，台灣的電器電壓則是 110V，一般而言不必另外準備變壓器；而日本買回來的電器也可以直接使用。但是如果你擔心電流不夠穩定的話，可以加帶一個穩壓器。

9 當地交通便利嗎？



日本的大眾交通工具非常便利，像東京和大阪就有綿密的地鐵網，地鐵票從 160 日圓起跳。JR 新幹線則貫穿日本，有周遊券可購買，長途旅行可多利用；到達目的地後，再利用公車或地鐵遊玩周圍景點。若想租車旅行，要先到監理所申請駕照的日文譯本，再攜帶台灣駕照、日文譯本和護照，就能在日本開車了。不過日本屬於「右駕駛座，靠左行駛」，行駛時須多加注意。詳情請見：www.koryu.or.jp/taipei-tw/ez3_contents.nsf/0/B7389BCB67A21D46492577E60032C92F?OpenDocument。當地的交通方式▶詳見 P072

日本基本情報

有了這些知識，是成為日本通的第一步！

地理環境

日本是亞洲東部太平洋上的一個群島國家，西隔東海、黃海、朝鮮海峽、日本海和中國、韓國、俄羅斯相望。全國為四個大島與四千多個小島所組成，由北而南為北海道、本州、四國與九州；分為 47 個行政區，為道府都縣四個層級。 日本地圖▶詳見 P.012

面積

日本總面積為 377,835 平方公里，約是台灣的10 倍大。最北方的北海道為 77,981 平方公里，最大的本州有 227,962 平方公里，最小的四國是 18,803 平方公里，最南邊的九州則為 39,807 平方公里。

語言

日本全國通用日語，這是一種融合中文的字型、發音，以及西方多國語言發音所重新發明的拼音文字。在文字上，分為漢字、平假名與片假名三種，漢字的意思大多和中文相近，發音也有些類似閩南語或客家話；平假名由大和民族自創的 50 音所拼成；片假名大多運用在外來語，也就是音譯外國語言的字彙。



首都

東京是日本的首都，也是最繁榮進步的世界級城市，原名江戶，早在西元 11 世紀就已經開發為幕府城。不過，成為日本首都卻是到了 1867 年的事，當時的幕府將軍德川慶喜才從京都遷都此地，並改名為東京；1943 年才改制為東京都。東京都面積廣大，佔地 2,187 平方公里，行政上分為 23 區，人口有 13,161,000 人，是台北市的近五倍，也是世界上人口最多的首都。

東京景點導覽▶詳見 P.120





東洋小常識

日本的溫泉文化

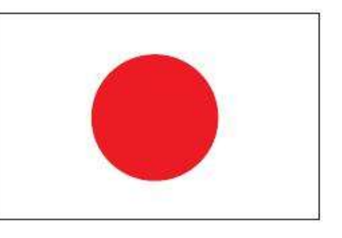
說起日本的溫泉，最早是因為鹿、鶴等動物的傷口被泉水所治癒而發現的，而且發現者常是僧侶，認為這泉水有治病的功效，於是成為當地居民共有的資產，大家都可以利用；之後，溫泉就逐漸被開發成為觀光景點，吸引更多遊客前往。至於泡溫泉的禮貌，也是不能忽視的。記得要在淋浴處先將身體沖洗乾淨，再進入浴池浸泡；而且不能用大浴巾包裹身體，隨身的小毛巾也不能放入浴池中，更不可以拍紀念照，以免影響到其他客人。日本的溫泉地大多都只有大眾浴池，只有少數的高級溫泉旅館才會提供包租式的家庭浴池，不妨放開心胸嘗試一下寬敞的大浴池，感覺日本的溫泉文化。



日本天皇與皇室成員

天皇是日本國君主的稱號，是國家元首和國家象徵，也是神道教的最高領袖。而日本皇室包含天皇與皇族，他們沒有姓氏、無選舉權，不被戶籍法律管理，但受到專門的《皇室典範》所約束，也是世界上現存的最古老皇室。

天皇直系三代以內的皇子和皇孫稱「親王」、皇女稱「內親王」，直系三代之外的皇孫稱「王」、皇孫女稱「女王」。所有皇室身份都是由男系繼承，取得皇室身份的途徑包括在天皇、親王、王的家庭中出生，或者嫁給他們。



國旗

日本的國旗是白底上一顆如太陽般的紅色圓球，又稱為「日章旗」，或「日之丸」。因為日本民族自古便崇拜太陽，最早在聖德太子與中國隋煬帝的往來書信中，自稱「日出處天子」，加上國名為「日之本」，即為日出之意，代表日本的精神，而於 1870 年正式制定為國旗。

人口

日本總人口約 128,056,000 人，是台灣的 5.5 倍多。其中，北海道約 5,507,000 人，本州約 103,976,000 人，四國約 3,977,000 人，九州約 14,596,000 人。

政治型態

日本政府為內閣制政體，日本天皇為國家元首，有對法案簽署的權利，而且是三權分立的民主政體，國會由 511 名任期四年的眾議院議員，以及 252 位任期六年的參議院議員所組成，是全國最高立法機構。行政權由內閣總理大臣執行，又稱為首相，通常是在眾議院中佔多數的政黨領袖，由他組成 20 名成員的內閣；司法權則由全國各級法院執行。

國歌

日本國歌為《君が代》，歌詞出自於《古今和歌集》，內容是在讚詠平安時代，作曲者為林廣守，於 1880 年完成，1999 年正式立法通過。在國際性的運動比賽上，像是奧運、足球賽等場合都有機會聽到。

東洋小常識

日本的電視連續劇

日本電視節目中最受台灣人歡迎的就是連續劇。跟台灣不同的是，日本連續劇並非每天連續播放，而是一週播一集，每天晚上 21:00 ～ 22:00，幾個頻道都有不同的連續劇播出；一齣戲通常為10到12集，播放時間約三個月。以連續劇出名的電視台有富士 (Fuji) 和東京放送 (TBS)，富士電視台以週一晚上九點的「月九」連續劇最受人注目，通常是每一檔期中卡司最強的戲；而 TBS 週日晚上九點的「日曜劇場」，也是以劇本和卡司著稱的連續劇。另外，NHK 週一至五早上 8:00 的連續電視小說，每天 15 分鐘，長達半年的劇情，深刻的人物描寫，也很受歡迎。



看地圖認識日本

從北到南10大分區，快速掌握在地特色！

日本全圖

中國
北韓
南韓
日本海
太平洋
北海道
旭川
札幌
函館
東北
青森
秋田
仙台
新潟
北陸
富山
金澤
關東
東京
橫濱
東海
名古屋
近畿
京都
奈良
神戸
大阪
中國
廣島
岡山
四國
松山
高松
高知
九州
福岡
長崎
宮崎
鹿兒島
沖繩
那霸
基隆
台灣
沖繩諸島

1 北海道 Hokkaido

日本最北邊的島嶼，札幌是當地的首府。幅員廣大而遼闊，以美麗的自然景致、壯闊的山海景觀，以及為數眾多的溫泉而聞名；加上豐富的海鮮、新鮮的農產品，近年來成為台灣人的熱門旅遊地。

景點導覽▶詳見 P104



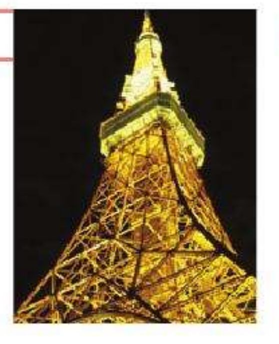
2 東北 Tohoku



指本州的北部地區，包含青森、岩手、秋田、山形、宮城、福島等六個縣。這裡有綿延的高山、廣大的自然山水、嚴寒的氣候，以及有趣的方言，還有蘋果、櫻桃等甜美多汁的水果，是喜歡自然的遊客不可錯過的地區。

景點導覽▶詳見 P112

3 關東 Kanto



包含東京都和長野、茨城、琦玉、神奈川、靜岡等一都九縣，集中了32%的人口，密度高達每平方公里1,259人，是全日本人口最稠密之地。更由於首都東京，而成為外國觀光客最常前往的地區，也是購物瞎拼的好去處。

景點導覽▶詳見 P120

4 北陸 Hokuriku



為日本海側的新潟、富山、石川和福井等四個縣，因為日本海帶來大量水氣，使得這裡冬季以雪量多而出名，是知名的滑雪勝地。還有豐富的海鮮，像是松葉蟹、鯛魚、鰤魚等；而擁有古老歷史的金澤城和兼六園，則是非去不可的名勝。

景點導覽▶詳見 P116

5 東海 Tokai



位於關東與關西的中間地區，以名古屋為首，包含愛知、岐阜和三重等三縣，屬於日本重要的工業地區；又因為氣候濕暖，盛產柑橘、綠茶和菊花。2005年舉辦萬國博覽會使愛知縣聲名大噪，再加上中部國際機場的興建，交通更為方便。

6 近畿 Kinki



就是俗稱的「關西」，包含滋賀、奈良、京都、大阪、兵庫及和歌山等二府六縣，是古代日本的政經與文化中心。大阪是日本的第二大城市，熱鬧繁華自不在話下；京都則是千年古都，擁有眾多的古寺名剎；神戶為最早開發的商港，充滿濃厚的異國風情。

景點導覽▶詳見 P130、134、140

7 四國 Shikoku



位於本州西南邊的島嶼，劃分為香川、愛媛、高知和德島等四個縣，是日本四島中面積最小的。屬於較為古老而安靜的地區，以自然風景取勝。德島夏季祭典的阿波舞、鳴門海峽的漩渦，還有香川的讚岐烏龍麵，都是當地知名的觀光重點。

景點導覽▶詳見 P144

8 中國 Chugoku



本州的西部地區，包括鳥取、島根、岡山、廣島、山口等五個縣，以發展輕重工業為主，農漁業以栽培梨、桃、葡萄、養殖牡蠣最為出名。其中廣島因為是二次大戰原爆地點而知名，嚴島神社大鳥居則是名列世界遺產的重要景點。

9 九州 Kyushu



是日本四島中最南端的島嶼，以福岡為首府，包含佐賀、長崎、宮崎、鹿兒島等七個縣，中央地區山脈綿延，南部則多火山，使得溫泉遍布，是知名的泡湯地。氣候溫暖則讓農業特別發達，花卉、水果和蔬菜種類豐富。景點導覽▶詳見 P146

10 沖繩 Okinawa



為日本最南端的縣，以沖繩島為主，擁有49個有人居住的小島，以及許多無人島，首府為那霸。地跨亞熱帶與熱帶氣候，夏季多颱風，在天氣和飲食上都和台灣相近。以自然的海島風景和淳樸的民風為主要特色，衝浪、潛水等戶外活動盛行。

景點導覽▶詳見 P150



吃在日本

從食物了解東洋文化！

1. 海鮮

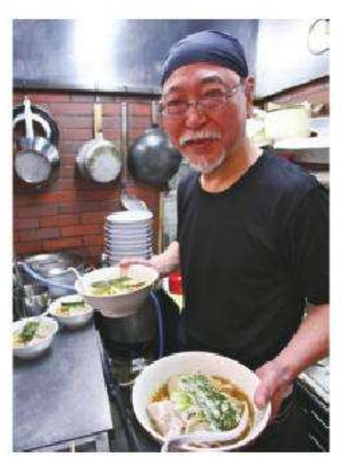


北海道自古就是漁業發達的地方，不但漁獲量大、種類多，品質也好，成為高級海鮮的代名詞；像是螃蟹、烏賊、扇貝、鮭魚、海膽等，都是這裡出名的海產。新鮮的海產不管如何料理，都有不同的風味，例如生魚片、壽司、海鮮蓋飯、燒烤等；不過在各地市場，最能看到、嚐到新鮮的海產，也是品嚐美食的好方法。

2. 壽司

又稱為「握壽司」，是日本最具代表性的食物之一，也是傳統的東京美食。先將新鮮海產經過切片、醃漬等處理後，放在捏成一小團的醋飯上；醋飯與魚片之間有新鮮山葵，吃時直接沾醬油即可。口味清爽，吃得出海鮮的自然甜味，以及一顆顆醋飯的口感，是高級的美食。





3. 拉麵

拉麵是日本的大眾食物，因為價格便宜、口味佳而深受歡迎；其中，味道最為單純、材料也最簡單的醬油拉麵自成一派，是東京的主流，稱為東京拉麵。其作法是以柴魚熬煮高湯，加上醬油成為湯頭，加上中細卷麵，和叉燒、筍乾、菠菜、蔥花、半顆滷蛋等配料，看似樸素，卻有著深奧滋味。

4. 乳製品

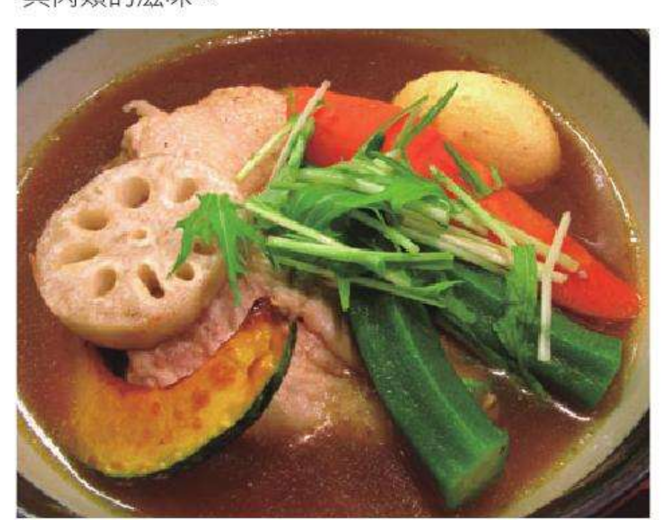
擁有許多廣大牧場的北海道，已經成為優良乳製品的代名詞；綜合新鮮的牛奶，來自健康的牛隻、鮮嫩的牧草，以及肥沃的土地，所製作出的乳製品，像是起士、優酪乳、冰淇淋等產品，才會營養又好吃。尤其是每個觀光景點都會有的霜淇淋，以及當地農牧廠生產的牛奶和起士，千萬不能錯過。

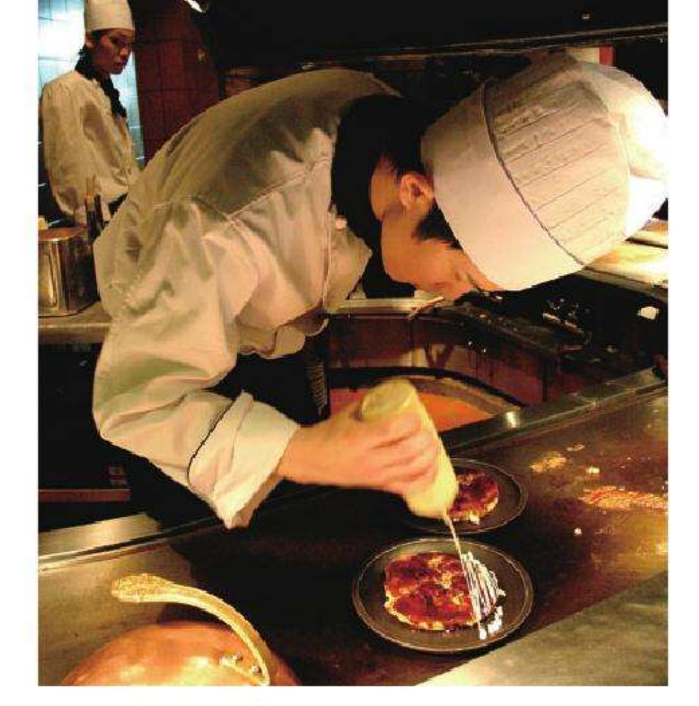




5. 湯咖哩

近幾年在東京引起風潮的湯咖哩，是十多年前發源於札幌的異國美食；不同於一般咖哩的濃稠外觀，清爽而充滿辛香的湯頭，大塊又實在的食材，還有可以自選的辣度，光是用看的就讓人食慾大開。連吃法都和普通咖哩不同，這碗用十多種辛香料和肉類所熬製的湯，不能跟飯拌在一起吃，最好是一口湯配一口飯，才吃得出美味的精髓，以及每種蔬菜與肉類的滋味。





6. 大阪燒

日本名為「お好み焼き」，也就是將自己喜歡的食材，像是豬肉片、蝦子、花枝等肉類、海鮮，跟切成細絲的高麗菜一起放入麵粉、高湯所調製成的麵糊中，攪拌均勻後，再放到鐵板上煎的一種鐵板料理；外表香脆，內層香軟，口感像煎餅。因為起源自關西地方，在大阪老街有多家名店，而成為知名小吃。



7. 蕎麥麵

這種以蕎麥粉作成的褐色麵條，常以涼麵方式食用，沾著放了芥末和蔥花的柴魚醬油入口，味道清爽；據說，要能將麵條一口氣吸進嘴裡才算是「技術好」。快吃完時，店家通常會端上稱為「湯桶」的漆器，裡面盛放著煮麵的湯水，等麵條吃完後，可將清湯倒入醬汁中一起飲用。

8. 天婦羅

將蝦子、豬肉、番薯、芋頭、茄子、青椒等海鮮、肉類或蔬菜，沾上麵粉、蛋汁所調成的麵糊，下鍋油炸的料理，就稱為「天婦羅」，吃時要沾上用蘿蔔泥和醬油調成的佐料，減少油膩感；脆脆的麵衣，搭配上鹹鹹甜甜的醬料，十分下飯。



9. 章魚燒

也是發源於關西地方的小吃，將麵粉、蛋調成麵糊，放在半圓形的容器中烤成半熟，裡面放入章魚塊，再翻面烤熟，最後淋上醬汁、柴魚片和海苔粉；吃起來口感香軟，還有章魚的嚼勁，很受歡迎。除了大阪有專門店販賣，在各地的廟會攤販也是不可或缺的小吃。



10. 串炸

串炸發源於大阪南區新世界一帶，被認為是庶民美食的代表。將肉類、海鮮、蔬菜切成長條形，裹上麵粉和雞蛋作成的麵衣，再沾上麵包粉後，下鍋油炸；口感鬆脆，卻吃得出食材的原味，不死鹹的醬汁也是好吃的祕訣之一。千萬要記得，入口後的串炸不能再回沾醬汁，這是基本禮貌。

11. 燒肉

曾經有美食家說：「願意為了吃燒肉而專程去一趟大阪」，可見得燒肉已經成為「大阪名物」；正因為燒肉文化在大阪生根已久，為了確保肉質與部位，直接跟肉商買一整頭牛的店家不在少數。而在日韓國人聚集的大阪鶴橋和東京新大久保，流行的則是韓式燒肉，融合了日韓兩地的精華，味道當然也是一級棒。



12. 抹茶聖代



抹茶聖代是近年來最受京都女生歡迎的甜點，也成為遊客非吃不可的美食之一。抹茶的微苦中和了冰淇淋的甜膩，加上紅豆泥、蛋糕、果凍和白玉（小湯圓），豐富的配料，多層次的口感，是視覺和味覺上的一大享受，即使一大杯都可以吃光光。

13. 可樂餅

可樂餅原是15世紀時南美洲的民間小吃，這種將馬鈴薯蒸揉、碾碎、拌上各種餡料、沾上麵包粉後加以油炸的小點心，做起來頗費工。傳入日本後，由於口味討喜，所以和咖哩飯一樣，都是日本常見的家庭料理。





14. 仙貝

仙貝又稱「煎餅」，指的是由麵粉或米粉烘烤而成的餅乾，吃起來鹹中帶甜、香脆順口。日本很多知名的仙貝店都堅持「純手工」製作，以求能做出品質統一的口味。外型除了傳統的圓形外，有些甚至融入日本特有的文化與節氣，彷彿藝術品般，讓人捨不得吃。

15. 和菓子

充滿日本風味的和菓子，具有「造型精緻、賞心悅目」的特點，而且從色彩到用料，都充分彰顯季節感，例如春天的櫻花、秋天的栗子，都是常用食材。選擇店家標榜「季節限定」的京菓子，最能品味出當季的食樂之趣。





16. 烏龍麵

這種用麵粉做成的寬圓麵條，口感滑溜有嚼勁，適合冷吃、湯麵、熱炒等多種吃法，又以四國香川縣生產的烏龍麵最為有名，因為此地舊名為讚岐，所以稱為讚岐烏龍麵。當地的烏龍麵店數量為全日本最多，所賣的麵條幾乎都為手工所製，口感和嚼勁都好；當地人也特別喜歡吃烏龍麵，因而成為名產。

17. 湯豆腐

京都周圍多山，山裡流下的河水潔淨甘甜，最適合做豆腐，因此京都以美味的豆腐出名；其中最知名的料理，就是湯豆腐。將昆布、好水和豆腐一同放入砂鍋內，煮出簡單樸實的豆腐原味；沾著用醬油、高湯，或是酸桔醋調成的醬汁，入口全是豆腐的香味，為豆腐料理中最高級的吃法。

18. 鐵路便當

日本的鐵路便當稱為「駅弁」，據說是明治時代（1885 年）宇都宮火車站所販賣的御飯糰開始的，之後在車站內或月台上都設有販賣部，在特急和新幹線列車上也會販賣，成為搭乘火車時專屬的美食。便當內容包羅萬象，每個車站都會以當地的名產為食材，做成好吃又好看的料理，更成為車站專屬的特色。像是札幌的石狩鮭魚飯、仙台的牛舌、日光的鱒魚壽司、橫濱的炒飯、靜岡的鯛魚飯便當等，都是知名的鐵路便當，也是鐵道迷一定不會錯過的美食。



買在日本

非買不可的超讚伴手！

1. 六花亭

北海道在地人氣最旺的甜點品牌，產品一向以奶味香濃著稱，也是在地人出門必帶的伴手禮物。其中最有名的是「草莓白巧克力」，也就是將整顆乾燥後的草莓果肉，包裹上香醇的白巧克力。而「奶油夾心餅乾」則是以長條餅乾內夾奶油葡萄乾餡，香甜濃郁的口感，充分表現出北海道牛奶的優良品質。



2. 熊出沒注意

「熊出沒注意」原本是一個山區的警告標示，在「North Land」的設計經營下竟成為北海道的代表性紀念品，黃色的熊頭標誌在各地的特產店幾乎都看的到，商品設計也極富創意，深受年輕人的喜愛。商品包羅萬象，從T恤、夾克、內褲、毛巾到鑰匙圈、煙灰缸、馬克杯，甚至是巧克力、牛奶糖、清酒，幾乎無所不賣。

3.ROYCE

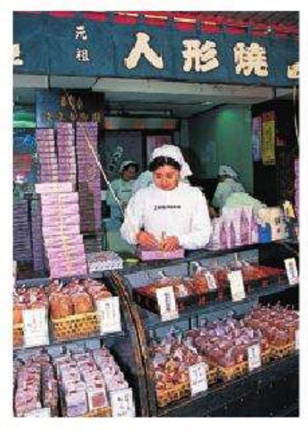


ROYCE是北海道知名的巧克力品牌，以生產「生巧克力（生チョコ）」聞名；他們的「生巧克力」在製作時加上大量北海道產的鮮奶油，所以口感柔軟、滋味濃郁、不甜不膩，有多種口味，也會針對季節推出限定口味，都很受到歡迎。還有巧克力洋芋片，甜中帶鹹的滋味，香脆的口感，讓人一吃上癮。

4.Hello Kitty 日本各地限定版

不管在日本或台灣，對許多女生來說，可愛的Kitty具有致命的吸引力，更何況是日本各地限定版，是一定要買的啦！Kitty的限定商品十分多樣化，從手帕、手機吊飾、筆，到餅乾、巧克力，還有郵局發行的郵票與信封，以及神宮的護身符、手機吊飾等；造型更是千變萬化，教人不愛也難。

5. 人形燒



是淺草寺的名產，因為發源於東京日本橋附近的人形町，所以被稱為人形燒。在模型中放入由雞蛋和麵粉調成的麵糊，再包上紅豆等餡料，在火上燒烤而成的甜點；形狀以淺草寺的雷門、五重塔，或惠比壽、大黑天等七福神為主。既好吃又充滿濃厚日本味，很適合作為伴手。淺草寺前商店街到處都有賣，以仲見世通的木村家本舖為知名老店。

6. 杯酒

這種只有 180ml 的杯裝清酒，原本是歐吉桑才會喝的酒，這兩年卻成為流行風潮，更是洋風裝潢、站著喝酒的新式站吧的主力酒種，就連各地知名的酒藏都開始生產，種類超過 100 種，風靡東京，點燃一股杯酒熱。除了容量適中、方便一次喝完，每杯 250～350 日圓的售價，也是暢銷的原因之一；還有設計時髦或可愛的酒標，更是有趣的收藏品。

7. 手拭布

手拭布（てぬぐい）是古早時代日本人用來擦手腳和身體的布，材質為純棉，擁有吸水性佳、容易清洗等特性，可以說是傳統生活中不可或缺的一部分。而現在，雖然實用價值已不如從前，但手拭布經過多元的花紋設計，加入濃厚的日本文化風味，成為最具和風氣息的物品，甚至可以做成浴衣、手提袋、布傘、錢包等商品，是極富古老風情的流行文化。



8. 日本環球影城®限定商品

日本環球影城®是大阪最大的主題樂園，也是遊客必到之處；園內除了有刺激的遊樂設施、熱鬧的電影人物花車遊行，以及可愛的卡通人偶之外，更有許多影城獨家的紀念商品，像是蜘蛛人玩偶、杯麵，史努比的鑰匙圈、手提袋，還有草莓風味奶蛋餡的「HELLO KITTY QQ 草莓奶蛋包」，都讓人愛不釋手，恨不得全部帶回家。





圖片提供／日本環球影城®







9. 黑糖

深褐色接近黑色的塊狀糖，是用甘蔗榨汁、加熱後濃縮凝固而成的，製造過程必須使用人工，手續繁複，產量不多而珍貴，且含鈣、鐵等礦物質，是很健康的天然糖類；又因為日本只有沖繩地區生產甘蔗，所以成為沖繩的特產。

10. 神社護身符

在日本走逛了大小廟宇、神社，當然要留下紀念品作為回憶，而護身符是最好的選擇。神社中販賣的護身符琳瑯滿目，有身體健康、學業進步、交通安全、生產順利等，還有未婚男女最喜歡的締結良緣；除了自己，也要為家人朋友帶幾個囉。



11. 薯條先生

由洋芋片知名製造商Calbee所出產的薯條Jagabee，是深受台灣觀光客喜愛的北海道特產「薯條三兄弟」的兄弟商品，所以被暱稱為「薯條先生」。口感酥脆，微鹹香脆的純正馬鈴薯風味，讓人一吃就上癮，忍不住一根接一根，因而大受歡迎。雖然台灣現在也有生產紙杯包裝，不過紙盒裝的才是日本生產的哦！





12. 丹波黑豆

黑豆是近年來超火紅的健康食品，《本草綱目》也記載它有利水解毒、防老抗衰的功效。位於京都北邊的丹波是最重要的產地，現在更推出黑豆茶、黑豆冰淇淋、黑豆糰糬等，想要吃出健康，從黑豆下手準沒錯。

13. 綠茶



日本茶以綠茶為主，製茶的方法與中國不同，為了抑制發酵，多以蒸製方式來處理茶葉，所以茶湯顏色與滋味也和中國茶大不相同。其中煎茶是最常見的茶種，茶湯為深綠色，味道香而濃，以玉露為最高級；抹茶則是將玉露茶葉磨成粉末，滋味更為濃郁苦澀；玄米茶是將煎茶與等量的蒸熟糙米一同拌炒，泡來茶香四溢，容易入口。

14. 神戶布丁

已經成為神戶名產中的代表，神戶布丁是眾多西式甜點中的超級明星。使用精選的雞蛋和鮮奶油，做出質地細緻、口感綿密的布丁，加上微微柑橘酒的香氣，以及濃郁的焦糖滋味，讓人一吃就上癮。



15. 藝妓美妝品

在京都各大觀光區，都能買到以藝伎娃娃臉為商標的美妝產品，包括口紅、吸油面紙、護唇膏、及各種化妝品等，因為標榜連常化濃妝的藝伎也愛用，所以非常搶手，常見女性觀光客大肆採購。再加上包裝精美，當然也成為送人的最佳禮物。



16. 生八橋餅



以肉桂味餅皮、夾著紅豆餡，炊蒸的生八橋餅，外皮有黃、綠、紅等顏色，口味多樣，是京都的代表性甜點，依季節更換包裝。許多店家為了招攬客人，常招待試吃，就算不買也務必嚐嚐這道甜品滋味。

17. 冷凍章魚燒



章魚燒終於也可以帶回家了！大阪章魚燒的名店「たこ昌」，研發出冷凍可外帶的章魚燒，只要回家用微波爐加熱，將特製的醬料用熱水稀釋，加上蔥花，就可以吃到外酥內軟的章魚燒，一解嘴饞之苦。

18. 辣油

日本從2004年開始掀起一陣「辣油熱」，據説熱潮的開端是源自於曾經被媒體報導的石垣島辣油，因為由一對中日聯姻的夫妻手工製作，生產數量和販賣地點有限，因此有「夢幻辣油」的稱號。而且這些受歡迎的辣油，都強調不只是調味料，而是可以下飯佐麵的醬料；於是多家廠商也紛紛推出加入大蒜、洋蔥等食材和許多辛香料的辣油，蔚為風潮。





19. 起士蛋糕

用新鮮起士和牛奶做成的起士蛋糕，無論口味濃厚或清淡，都是人氣商品；像是札幌知名甜點店KINOTOYA的奶油起士舒芙蕾（cream cheese souffle），有奶油起士和巧克力兩種口味，使用北海道和法國的奶油起士，滋味濃郁；或者是大阪RIKURO老爺爺的起士蛋糕，口感蓬鬆濕潤，不甜膩，都是當地很受歡迎的甜點。記得需要保冷袋低溫保存。

四季活動在日本

春夏秋冬都好玩！

1 春日賞櫻

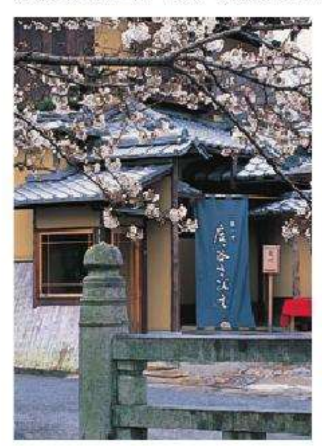
東京上野公園

說起東京的「花見名所」，第一首選當然是上野公園；這裡佔地廣大，種有 1,200 棵吉野櫻、山櫻等各種櫻花樹，總是吸引上萬名賞櫻客到訪。每年 3 月下旬盛開時節，只見公園裡一棵棵櫻花樹枝頭滿是花朵，如花瀑般燦爛動人。 ▶詳見 P127



京都哲學之道

哲學之道是京都市東側一條南北向的疏水圳道，北起銀閣寺橋，南到若王子橋，全長 1,400 公尺，是京都著名的散步路徑，更是知名的賞櫻地點。沿途共種有 450 棵櫻花樹，每年四月上旬，盛放櫻花夾道的壯觀景象，漫步其間就像穿越櫻花隧道般浪漫，叫人永難忘懷。



▶詳見 P135

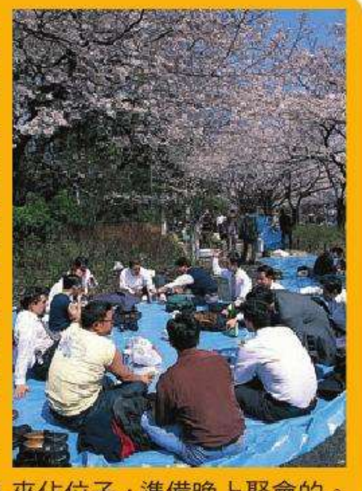
函館五稜郭公園

每年從 5 月上旬起，1,600 株櫻花便陸續綻放花朵，園內一片淡粉花海，隨風搖曳、飄落，吸引許多遊客前來賞花。北海道人賞櫻跟一般日本人不太相同，他們不是在櫻花樹下野餐，而是烤肉、喝啤酒，熱鬧而歡樂的氣氛，很有北海道的味道。



Tip 日本人的花見

日本人稱賞櫻為「花見」，是春天最重要的一件事。不過，日本人的花見往往是在家附近的河堤邊、神社旁或是小公園，找棵盛開的櫻花樹，一家人在樹下野餐聊天，度過悠閒而優雅的春天午後。上班族則喜歡在晚上賞夜櫻，順便飲酒作樂；那些地上鋪著塑膠布的地區，就是已經有人來佔位子，準備晚上聚會的。



2 夏天花海



富良野富田農場

位於北海道中富良野的富田農場，園內種植將近 100 種花卉，除了佔地面積最廣的薰衣草外，還有虞美人、鬱金香、金魚草、玫瑰等，從六月開始就有燦爛的花朵盛開，等待遊客的到來。每年七月，在農場後方的彩色花田，如一條條彩帶在藍天與陽光下伸展盛開，很是壯觀，成為這裡的招牌景觀。

▶詳見 P108



北海道海岸原生花園

因為緯度高、氣候冷，讓日本本州 1,000 ～ 2,000 公尺以上山區才能生長的高山植物，卻出現在海邊、山丘，形成特殊的的景觀。生長地區主要集中在離島和海邊，最有名的就是禮文、利尻兩個離島，以及俄霍刺克海沿岸的原生花園，植物植株和花朵雖然都不大，但鮮豔的顏色、可愛的花形，卻讓人不得不注意，是野地上的點點燦爛繁星。

智惠文向日葵田

象徵熱情的向日葵，在北海道夏天的太陽下顯得特別耀眼。名寄附近的智惠文，是個以農業為主的小鎮，就種植了 12 公頃的向日葵田，每年從六月初開始播種，八月開始陸續開花，一片金黃色的花朵，像一個個如太陽般的笑臉，形成觀光熱潮。





美瑛馬鈴薯田

馬鈴薯是美瑛最主要的農作物，只要出了市區，最常看見的就是遼闊而青綠的馬鈴薯田。其實，這一朵朵小白花並不顯眼，也稱不上好看，但開滿一整片田地的盛況，讓人真正感受到「數大便是美」的道理；而綠色田地中點綴著白色花朵的景象，特別是在雄偉群山或藍天山丘為背景時，令人格外印象深刻。▶詳見 P108

3 秋日追楓

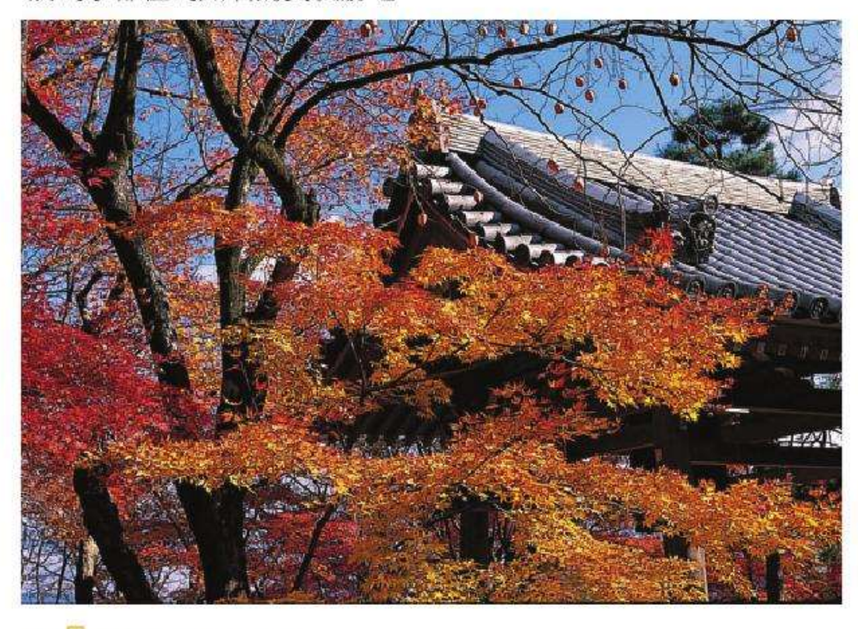
京都東福寺

佔地六萬坪的東福寺，是京都最大的禪寺，又因為境內擁有 25 間小寺廟，被認為是日本禪宗寺廟建築的代表。院內連結本堂和開山堂之間的通天橋，可以眺望溪谷間兩千棵楓樹的紅葉美景，從每年 11 月中旬開始，就擠滿了全國各地慕名而來的遊客，想一睹滿谷楓紅的絕美景致。▶詳見 P136



京都常寂光寺

位於嵯峨野山區，已經擁有 400 多年歷史，以門口用茅草搭建成的仁王門最為知名，造型簡樸卻散發雄偉氣勢；門口參道種滿楓樹，每逢秋天時分，紅黃樹葉將整座廟門與石階妝點得繽紛如畫，成為京都極為知名的賞楓勝地。



札幌豐平峽

位於豐平川上游，距離定山溪約 7 公里的豐平峽；這裡以原生林和峽谷、溪流的美景而著稱，也是札幌近郊秋季賞紅葉的知名地點，而且名聲更勝於定山溪。秋季時楓紅遍野，滿山谷紅黃相間的點點樹叢，就像圖畫一般，令人驚艷。

▶詳見 P105



Tip 賞楓的時間

日本因為國土呈南北走向，各個地區的楓紅時間都不相同，每年 10 月初從北海道開始，然後是東北、關東、關西，一路紅到九州，已經是 11 月底了，整整兩個月的時間都是紅葉季節。只是每年的氣候狀況不同，楓紅的時間也會受影響，除了參考往年的時間之外，不妨上日本 YAHOO 的紅葉特集查詢，網站中會列出日本各地賞楓名所的預估紅葉時間。詳情請見 kouyou.yahoo.co.jp。



4 冬泡溫泉



登別溫泉

登別溫泉擁有 11 種不同性質的泉水，泉溫從 45～90℃，一天湧出的水量高達 1 萬公噸，地下泉源十分豐富，有「溫泉百貨公司」的美稱。其中，最具代表性的是硫磺泉，乳白色的泉水，擁有獨特的白煮蛋氣味，可以擴張微血管、促進血液循環，對治療心臟病、高血壓等，具有緩解的功效。▶詳見 P110

札幌定山溪溫泉

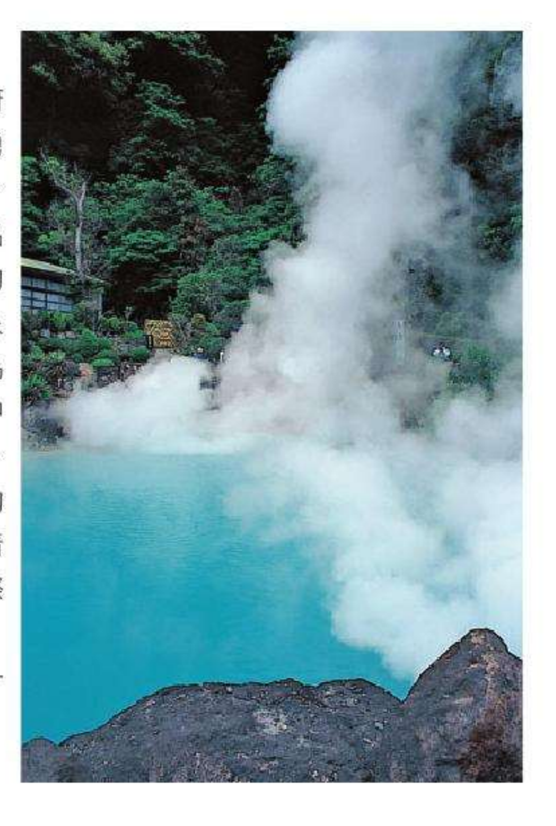
這個擁有 130 多年歷史的古老溫泉，泉源在豐平川溪床，多達 56 個，可見其含量豐沛，主要集中在月見橋到高山橋之間。除 15 家溫泉飯店，溫泉街上也有免費的足湯可以使用，而定山源泉公園內有足湯、膝湯、煮蛋池等多項設施，在石頭砌成的池中泡腳、休息，欣賞遼闊的溪景和園中的花草樹木，頗有幾分自然感受。▶詳見 P106



別府溫泉

位於大分縣的別府溫泉，在泉源數和湧出量都是日本第一，是北九州極負盛名的溫泉勝地。當地的溫泉種類豐富，依泉質可分為八種，稱為「別府八湯」，其中有許多奇特的溫泉，像是含有硫酸鐵的海地獄，看起來是清涼的藍色泉水，實際上溫度卻高達 98℃；各式各樣的溫泉，十分有趣。

▶詳見 P148





日光鬼怒川溫泉

此地隸屬於日光國立公園，自古即享有「祕湯之鄉」的美譽，從 1691 年開湯以來，已有三百多年歷史，過去被稱為「瀧之湯」或「下瀧溫泉」；沿著鬼怒川溪谷，聚集了近百家溫泉飯店，更由於距離東京僅兩小時車程，成了東京人最愛的溫泉勝地。



玩在日本

經典景點活動玩透透！

1 參寺廟

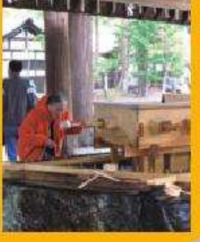
東京淺草寺

淺草是東京最早發展的區域，如今已經轉為遊客聚集的熱鬧觀光景點，其中最吸引外國觀光客的就是這座東京最古老的寺廟——淺草寺。從入口的雷門開始，就是拍照留影的重要背景；然後是熱鬧非凡的仲見世通，最後才進入淺草寺。香火鼎盛的廟宇中，主祀觀音菩薩，還有一座 23 公尺高的五重塔，十分雄偉莊嚴。▶詳見 P121



Tip 日本人的參拜規矩

進入寺廟時，在大門口會有洗手的水池，洗手的順序為：鞠躬→右手執水瓢沖洗左手→左手執水瓢沖洗右手→左手接水漱口→再洗一次左手→水瓢瀝乾放回原處→一鞠躬。至於拜拜時的規矩，則是先捐香油錢（通常是五圓，代表跟神結緣），再拉鈴，然後是「二禮二拍手一禮」，就是敬兩次禮，再拍手兩次並深深鞠躬，最後再敬禮一次，才算完成參拜儀式。

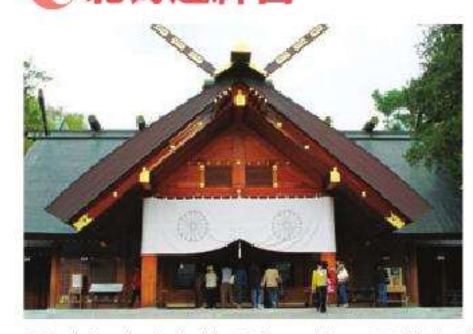


京都金閣寺



原名鹿苑寺，因為這棟三層寶塔狀的舍利殿，為象徵北山文化的華麗而貼上金箔，稱為金閣，最後卻變成了寺廟的名稱。庭園以鏡湖池為中心，映著金閣倒影的池水，是遊賞的重要景觀；不過昔日的古老金閣已於 1950 年被大火所燒毀，現今的建築則是 1955 年所重建，被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。▶詳見 P138

北海道神宮



位於札幌圓山公園內的北海道神宮，1869 年興建，作為開拓時代的守護神，祭祀著大那牟遲、大國魂和少彥名等開拓三神，是北海道最大的神社；原名為札幌神社，1964 年將明治天皇也合祀於廟中，才改名為北海道神宮。境內巨木參天，一片濃密綠意，還有五百多棵櫻花樹，每年五月初都吸引眾多賞花客聚集。

2 玩樂園、動物園

東京迪士尼樂園

身為日本最具代表性的主題樂園，迪士尼一直都有新的變化，讓人百玩不厭。

樂園部分有六大區，入口的世界市集有畫廊和拱廊，探險樂園有加勒比海盜、西部鐵路、樹屋和史迪奇的提基神殿，巨雷山、馬克吐溫號則在西部樂園，動物天地有飛濺山和海狸兄弟；想和白雪公主、小熊維尼相遇，當然要去夢幻樂園，還有到卡通城拜訪米奇的家，去明日世界看怪獸電力公司和巴斯光年。而以海洋為舞台的迪士尼海洋，上演尋寶等冒險故事，晚上還有華麗的煙火和雷射水舞秀。







圖片提供／日本環球影城

日本環球影城®

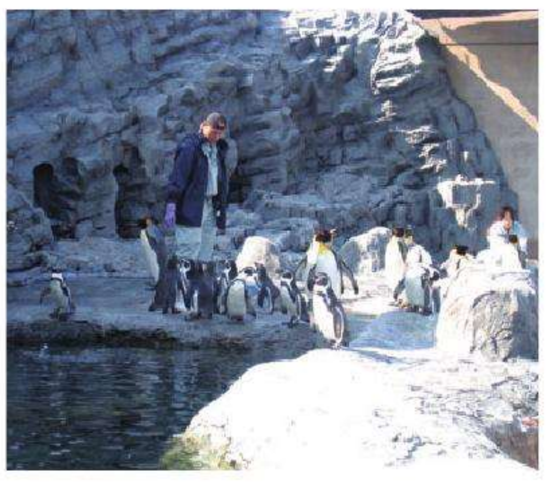
關西地區最大的主題樂園，分為侏儸紀公園、水世界、遊樂園、好萊塢電影世界等九大主題區域，其中最受歡迎的有坐船遊大白鯊實景、體驗侏儸紀公園，還有欣賞蜘蛛人的 3D 電影，感受身歷其境的臨場震撼。當然花車遊行、與玩偶合影，以及晚上的煙火秀也是不能錯過的節目，從早玩到晚才過癮。

▶詳見 P133

旭川旭山動物園



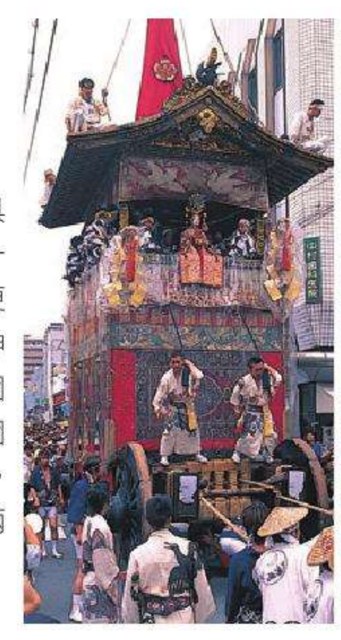
日本最北的動物園，全年的參觀人數也是日本第一，因為主張呈現動物生活的原貌，讓人們看到動物快樂、充滿活力的模樣，而大受歡迎。這裡每種動物的館區都設計成全方位的展示空間，從地下、水中、地面到空中，可以從每個角度觀察動物們的生活習性。其中，北極熊、企鵝、紅毛猩猩，都是這裡的人氣動物，每逢餵食時間，總是湧進大批遊客，爭相觀看牠們進食的可愛模樣。▶詳見 P107



3 瘋祭典

京都祇園祭

日本的三大祭典之一，也是京都最具代表性的祭典。起源於 1,100 年前一場的大瘟疫，為了祈求疫病離去，便開始製作裝飾華麗的山車、鉾車向神明祈願，並在街頭遊行，因為是祇園地區的八坂神社主辦，便稱為祇園祭。每年 7 月 17 日為山鉾遊行之日，16 日為宵山、15 日為宵宵山，這兩天晚上祇園附近都像廟會一般熱鬧，遊人如織，是祭典前的精采序曲。





京都時代祭

時代祭起源於 1895 年，是京都建都 1,100 年紀念活動的一環，主題就是展現京都千年以來每個時代的歷史，祭典內容很像一場超大型服裝秀；每年 10 月 22 日，將近兩千人穿著各朝代的服裝，或是扮成各朝代代表性的歷史人物，遊行於京都街頭。整個隊伍採時光倒流的方式進行，從明治時代開始，然後進入江戶時代、戰國時代、平安時代，是一場難得一見的古裝遊行。



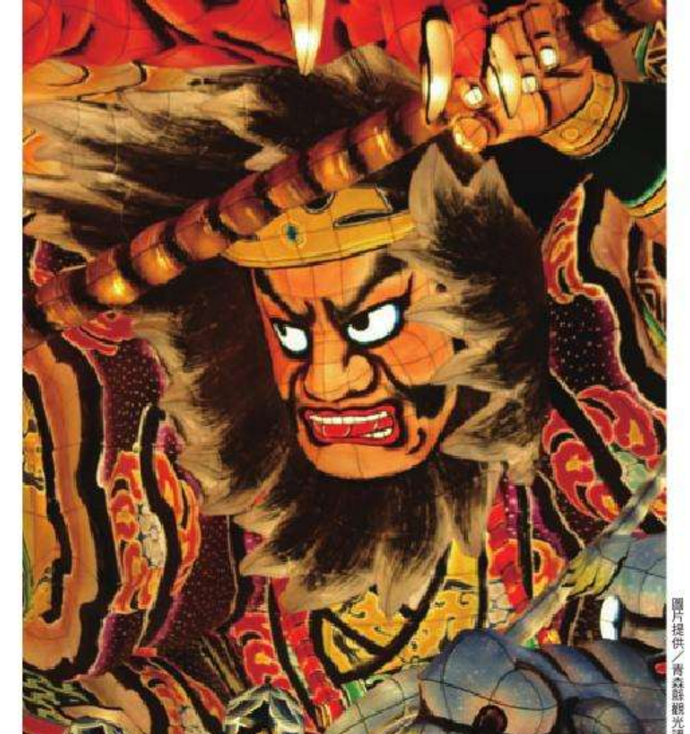


大阪天神祭

每年 7 月 24、25 日舉行，是大阪名寺天滿宮的祭典。慶典含「陸渡御」（陸上遊行）、「船渡御」（河岸遊行）及「奉納煙花」（煙火秀）。其中「陸渡御」的重頭戲，是由百位信徒扛著金子打造的神輿出巡。最後煙火秀在鄰近的櫻之宮公園舉行，火花與水岸燈火相輝映，可說是大阪「火與水的祭典」經典畫面。







圖片提供／青森縣觀光課

青森睡魔祭

每年８月２～７日在青森市區舉行的睡魔祭，是青森縣最具代表性的祭典，從 1980 年就被列入國家無形民俗文化財。這些手工製作的巨型紙燈籠，據說是為了驅趕夏季農忙時期的睡魔，並將災厄、邪惡趕出村外而製；多以三國、水滸等中日傳說或歷史上的人物為主題，色彩繽紛，栩栩如生。當數十台高數公尺的燈籠花車在街上遊行時，場面相當震撼。



圖片提供／青森縣觀光課





札幌 YOSAKOI 索朗節

每年６月初 YOSAKOI 索朗節（YOSAKOI ソーラン祭）舉行的五天裡，街上到處都聽得到索朗民謠，大通公園隨時都有隊伍在跳舞，是札幌最熱鬧的時候。

強調自由隨性跳舞，唯一的規則就是必須手拿木頭作成的響板（日文稱為鳴子），配合索朗調的節拍起舞。民眾也可以參加，隨著音樂起舞，非常有趣。

札幌雪祭

札幌雪祭在每年２月初舉行，是北海道冬天最盛大而重要的觀光活動，總是吸引兩百多萬名遊客冒著寒冬來到札幌參與這場由雪雕組成的盛會。已經有 57 年歷史的雪祭，每次都必須花費一個月時間、數千人的努力，以及上萬公噸的雪，才能製作出三百座高達十多公尺的大小雪雕，讓大通公園成為美麗雪白世界。









準備工作流程表

步驟 1 收集情報

從網站上收集日本旅遊相關資料，還要詳細閱讀旅遊書籍，吸取旅遊前輩的經驗。

▶詳見 P032

步驟 2 規劃行程

對當地地理環境與景點分布有概念後，依照旅遊地區、主題、天數或是預算，來規劃詳細的旅遊行程。

▶詳見 P036

步驟 3 準備護照

去日本停留三個月以內都免辦簽證，但是可別忘了護照！沒有護照的小朋友，或是護照有效期限在半年以內，都要記得去辦護照哦！

▶詳見 P040

步驟 4 購買機票

先查好航空公司與航班時刻，再透過旅行社、票務中心或航空公司等網站查詢機票價錢，決定航班之後訂位，等待機位 OK 就可以付錢、開票了。

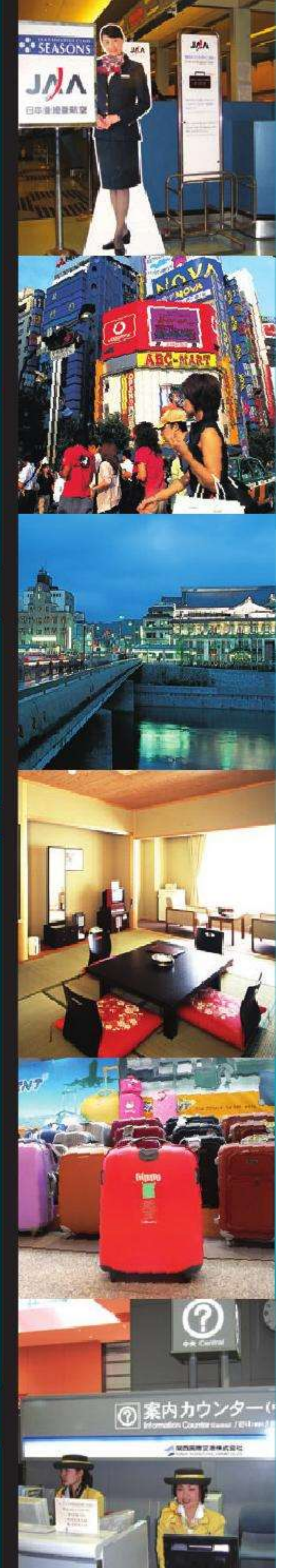
▶詳見 P041

符號代表資訊

交 交通方式	網 相關網址	時 營業時間	票 參觀門票
費 費用	址 詳細地址	電 相關電話	註 備註事項

Chapter 2 徹底準備篇





步驟 5

預訂住宿

依照預算和需要，透過網路或電話、傳真預訂旅館；雖然有些麻煩，卻是絕對不能省略的步驟。尤其是在暑假、新年或連休日，一定要確定住宿再出門！否則拖著行李一路找地方住的悲慘經驗，會讓你遊興大減。

▶詳見 P043

步驟 6

準備旅費

先算好住宿的費用，再計畫每天的飲食與交通費，還有買紀念品和伴手的錢，就是這趟旅行的全部旅費。在比較過幾家銀行的日幣匯率後，就可以去兌換日幣了。

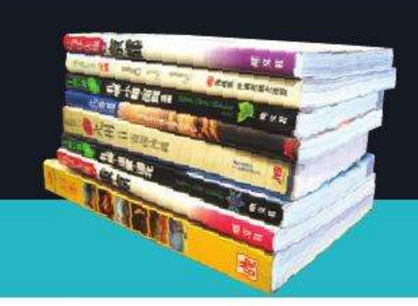
▶詳見 P048

步驟 7

打包行李

整理行李的最大原則，是讓東西有系統、好找好拿，而且在有限的空間內裝進更多物品。還要清楚日本海關的法令，究竟哪些東西不能帶，哪些物品會違法。

▶詳見 P052



收集情報

先上網看書，了解日本！

推薦六大網站

日本向來是台灣人出國旅遊的首選最愛，目前，台灣每年赴日旅遊人次高達一百多萬，許多日本旅遊相關網站因此增設繁體中文的版本，方便台灣遊客瀏覽。從機場、飯店、溫泉旅館、民宿到主題樂園，甚至是交通路線和時刻表，都可以找到詳細的資料。

日本旅遊活動（中文）

visit-japan.jp

這是由日本國際觀光振興會所製作的中文旅遊網站，是配合「日本再發現」的國際觀光活動而成立。

網站中對日本的食衣住行，以及四季活動都有大致的説明介紹，像是日本的天氣、當季的熱門慶典節日等，也有即時的情報可以查詢，非常實用；當然關於日本各地的交通、觀光景點等旅遊資訊，也可以用檢索的方式查到資料，就連日本國際機場的官方網站都能直接連結，是收集情報的好地方。



日本漫遊（中文）

www.e-japannavi.com



這是日本當地的業者所經營的中文旅遊網站，在飲食、購物、交通、觀光景點、旅遊資訊等方面，都有簡單的介紹；就連生活上的常識，像是搭電梯時的站立方向、公共場合打手機的禮貌，都加以說明，提供十分有趣且實用的資訊；在住宿方面，還提供都會飯店和溫泉旅館的線上訂房服務，非常方便。

對於地區的觀光資訊上，以北海道、東京、橫濱、京都、大阪、神戶、福岡、沖繩，以及伊豆、箱根溫泉區為主，景點豐富又詳細。

GO ！TOKYO（中文）

www.gotokyo/tc/

由日本當地業者經營的中文旅遊網站，內容以介紹東京的觀光為主；除了最基本的景點介紹，還以黃金路線來推薦餐廳、名品等店家，並介紹當季的精采活動，以及東京現在最新的流行事物，十分新鮮有趣的風格，很適合到東京作流行朝聖的年輕人。在住宿情報方面，依地區分類，



將主要的飯店及價格都列出來，還附有詳細地圖，可以直接連結各飯店網站，十分便利。

樂天旅遊（中文）

travel.rakuten.com.tw

由日本知名拍賣網路公司「樂天」所經營的日本最大綜合旅遊網站，主要是提供日本全國的住宿、公路與航空交通、租車的線上預約服務，以及辦理國內外團體旅遊行程；有英日中韓 4 種語言網站，可預約日本約 24,000 家飯店、旅館，甚至民宿，還有便宜的長途巴士和機票，功能非常完整。

只要免費登錄會員，就能進行預約，還能積點回饋在下次的交易，方便又划算。



日本全國觀光情報中心（日文）

www.nihon-kankou.or.jp



這是日本觀光協會為日本人所製作的日文旅遊網站，可以檢索日本各地的旅遊資訊，資料豐富，而且可以直接連結官方網站，非常實用；除了用地區尋找，也可以用旅遊主題來檢索，在安排行程上很方便。至於交通和住宿，則是直接與觀光旅館聯盟、日本國鐵 (JR)、全日空等機構或公司作連結，可以在線上直接查詢或訂位。

JR 日本國鐵（日文）

東日本 JR jreast.eki-net.com
西日本 JR www.jr-odekake.net



日本國鐵為日本最大的鐵路公司，在民營後分六個地區經營，各有其不同網站，但服務內容相去不遠；像是列車時刻和車票價格的查詢、特價的套票，以及結合火車與租車、火車與住宿的套裝行程等。但是日本的鐵路線分歧而複雜，換車地點或搭乘車種也常叫人搞不清楚，建議最好先上網查詢。在網站上查詢時刻表時，只要輸入行程的起點和終點，就能在選擇的時間內，提供三種搭乘的方式，連火車班次、換車地點和所需時間，都詳細列出，是長途旅行者的寶典。

閱讀旅遊書

除了上網找資料，參考相關旅遊書籍也是不可少的。行遍天下針對日本各大城市所推出的旅遊指南，受到讀者極大好評。《玩全指南》系列有詳細景點介紹，並附有分區地圖，超級實用；《搭地鐵》系列則教你輕鬆利用地鐵玩遍城市。



日本玩全指南

提供全日本旅遊情報、各大城市速寫導覽，詳介美食、名產、花海名所、溫泉、節慶等；收錄日本全圖及精確城市地圖、交通住宿資訊，讓讀者按圖索驥輕鬆暢遊日本。



東京玩全指南

包括分區速寫、交通資訊、賞玩買吃住，必看景點、必賞美景、必吃美食；收錄東京都地圖及精確分區地圖，還有實用日文漢字小教室，關鍵詞現學現賣，讓你一書在手玩遍東京。



京阪神玩全指南

本書收錄京阪神著名神社、特色美食、北野異人館等不能錯過的景點；詳解旅遊資訊、提供行程建議、交通住宿指南帶領讀者有系統的漫遊三都，體驗關西地區特有的人文情調。



搭地鐵玩東京

介紹東京 12 條地鐵線，300 個潮流景點，包括新宿、澀谷、池袋等六大轉運站。還有最新的吃喝玩樂人氣情報，並收錄車站周邊地圖，讓你看完馬上成為東京達人。



北海道玩全指南

劃分 19 個重點區域，詳細介紹 187 個熱門景點，並附 28 幅分區地圖，嚴選 10 大必賞美景、15 道幸福美食、13 種特色伴手禮、季節限定祭典活動，最新情報完整收錄。



搭地鐵玩京阪神

鎖定五條地鐵線周邊人氣旅遊地，搭配公車路線介紹延伸景點，提供最新潮的賞玩吃買情報、賞櫻賞楓名所。條理化編排，強化本書實用性，讓讀者能輕易規劃關西三都的旅遊行程。



第一次自助遊東京超簡單

提供全日本旅遊情報、各大城市速寫導覽，詳介美食、名產、花海名所、溫泉、節慶等；收錄日本全圖及精確城市地圖、交通住宿資訊，讓讀者按圖索驥輕鬆暢遊日本。



第一次自助遊北海道超簡單

圖解 Step by step 詳介行前準備流程、機場交通資訊，附加聰明玩家預算表，玩樂步驟全攻略。達人詳解北海道基本情報，規劃精采行程，為讀者呈現北海道全新風貌。

詢問觀光協會

透過觀光局的資料查詢，是最快了解當地風情民俗的方法，能取得當地最新的旅遊資訊，是旅遊時的最佳詢問處。

日本交流協會

分別在台北和高雄有事務所，主要為辦理日本來台人士的入境、子女教育和兩國的貿易往來關係。這裡可以辦日本簽證，3 樓設有閱覽室，可查閱許多日本旅遊相關書籍，用身分證或護照就可以借書 2 週，每次 3 本。

DATA
址 台北事務所—台北市慶城街 28 號
高雄事務所—高雄市苓雅區和平一路 87 號 9 樓
電 台北 (02)-2713-8000，高雄 (07)-771-4008
網 www.koryu.or.jp/taipei-tw；www.koryu.or.jp/kaohsiung-tw
時 週一至週五 09:00-12:00、13:30-17:30

JR 東日本びゅうプラザ（View Plaza）

隸屬於 JR 東日本旅客鐵道的「びゅうプラザ」，設立在關東與東北地區的各大火車站內，提供各種旅遊服務，包括購買新幹線車票、旅遊套裝行程、預約飯店、選購鐵道商品等。



DATA
址 JR 東日本各大車站內
網 www.jreast.co.jp/estation/viewplaza
時 週一至週五 11:00-19:00，假日 11:00-18:00

各地旅遊服務中心

在日本成田及關西國際機場，及東京車站前的丸之內 Trust Tower 都設有旅遊服務中心，簡稱 TIC，提供免費中文地圖及旅遊資料、交通與住宿諮詢，解答旅遊相關問題；若不會說日文，也有會說英文或中文的工作人員。日本各城市主要車站或觀光景點，也都設有遊客服務中心，一般標示為「i」（information），提供當地地圖、觀光情報、住宿和餐飲資料，也有專人負責相關諮詢。

DATA
TIC 東京 址 東京都千代田區丸之內 1-8-1（丸之內 Trust Tower 1F） 電 (03)5220-7055 網 www.tictokyo.jp 時 10:00-19:00



規劃行程

行前詳細計畫，讓旅程更完美！

日本的觀光旺季在什麼時候？

台灣觀光客去日本的旺季主要集中在暑假和農曆年。因為所有上班族和學生的連續假期都集中在這兩段時間，所以也是機票價格和旅行團團費最貴的時候。日本國內的旅遊旺季則是在 4 月底到 5 月初約 7 天的「黃金週」、暑假、8 月中旬約 4～5 天的中元節，以及耶誕節到元旦假期；這些時候日本國內的飛機、火車等車票都會比較難訂，飯店住宿的價格不但提高，而且常一房難求，風景區也擠滿了人。其實日本因為四季分明，所以每個季節都有獨特的景色或活動可以欣賞參與，像是春天繁花盛開，夏天有祭典、花火大會和泛舟等戶外活動，秋天有紅葉、冬天玩雪，各有不同的樂趣。

所以，如果你希望維持旅行的品質，又想節省旅費的話，當然是避開旺季；像是 5、6 月或是 9、10 月去日本就很不錯，天氣也很剛好；要是不怕冷，12 月或 2 月去看雪也很特別。若是這趟旅行有明顯的主題性與季節有關，例如賞櫻、觀楓、看祭典，或是像北海道夏季正是花季，不去太可惜的話，就要早一點開始計畫，訂機票、住宿，才能順利成行。



●日本旅遊淡旺季一覽表　（淺藍色：淡季／紅色：旺季）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
雪季、冬日折扣季	台灣過年旅遊旺季	賞櫻		台灣人旅遊淡季		台灣暑假旅遊旺季		台灣人旅遊淡季	賞楓		雪季、冬日折扣季



第一次去日本，該先去哪裡？

如果你喜歡流行的事物與現代建築，又愛買東西，去東京就對了！新宿、澀谷、表參道、銀座，保證讓你逛到腳軟，買到手軟。京都則是日本的古都，又是世界文化遺產，古老的寺廟和町家，對文化和建築有興趣的人會愛上這裡。愛泡湯的人可以考慮九州或北海道，每天都有不同的溫泉旅館可以體驗，還有露天風呂哦！

廣大的北海道和清幽的東北，適合愛山愛水和大自然的人，牧場、草原、花田加上瀑布、高山清溪，可以放鬆心情。而衝浪、潛水等戶外活動的愛好者，當然應該去沖繩，這裡有藍天、陽光、白沙和清澈的海水，以及安靜的小島，渡假最棒了。

要是礙於預算有限，又想去體驗日本文化，不妨到大阪走走，網路上大阪四日機票酒店自由行從 12,000 元起，還可以順便到京都、神戶玩玩，是很經濟的行程。

如何用旅遊天數來安排行程？

• 4～5天

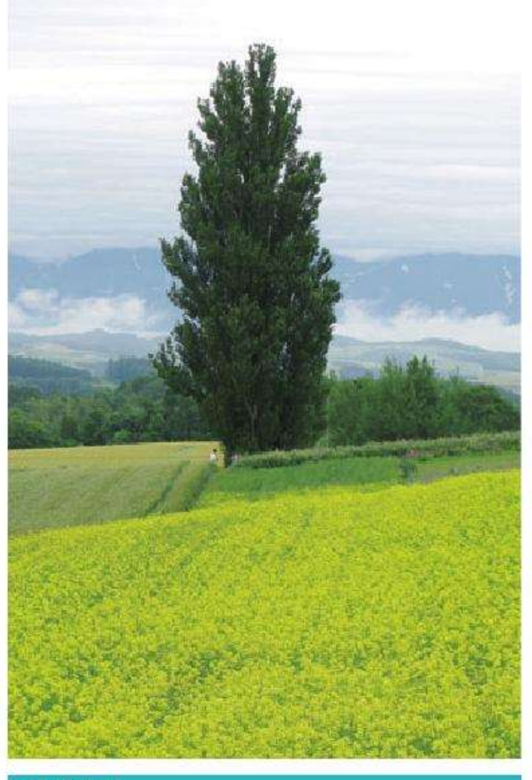
對一般上班族而言，出國假期大概就是這個天數了吧！還好，台灣飛日本的時間不過三～四個小時，很適合做四、五天的短期旅行。因為時間短，建議選擇一個大城市作主軸，再加上附近一、二個小地方做當天來回的旅遊，屬於定點旅遊的行程；都在同一定點住宿，單趟路程最好不要超過三個小時，以免舟車勞頓，又在交通上花太多錢。這樣的安排，可以對定點城市有較多的認識。

建議行程
東京三日＋橫濱一日
京都三日＋大阪一日
札幌二日＋富良野一日＋定山溪一日



• 7～10天

如果是超過一個禮拜的假期，就可以有較彈性的安排了，適合做二、三個大城市的定點遊，加上周邊地區的一日遊；機票上也可以做A點進B點出的計畫。長距離的移動可以坐火車，新幹線既快又舒服；如果想節省預算和時間，不妨考慮搭夜間火車或巴士，通常在晚間23:00左右出發，清晨05:00～06:00抵達目的地，還省了一晚的住宿費，十分超值。但是睡眠品質一定不佳，體力不好的人最好不要輕易嘗試。

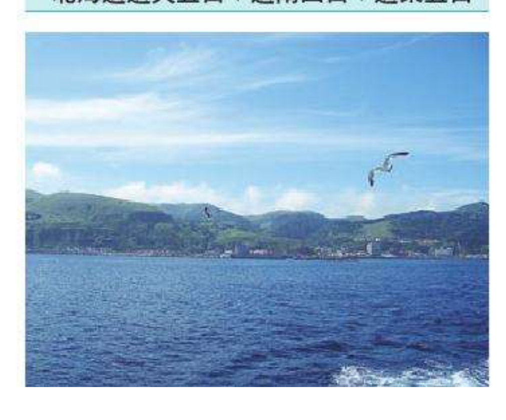


建議行程
東京四日＋日光二日＋伊豆二日
大阪二日＋京都三日＋神戶一日＋奈良一日
福岡三日＋佐世保二日＋長崎二日
札幌二日＋富良野二日＋美瑛一日＋函館二日

• 12～14天

兩個禮拜可以做長距離的旅行，通常有兩種安排：一是以點取勝，多去一些地方，每個地點最多住一晚，把旅行範圍盡量擴大；二是距離拉長，只選擇重點地方駐足，每個地點都停留兩天以上，放慢腳步，作深入的旅行。兩種方式都有優缺點，一般來說，年輕的背包客喜歡多移動，多去一些地方，看新鮮事物；30歲以上的旅人偏好深入的主題式旅遊，不愛趕時間。

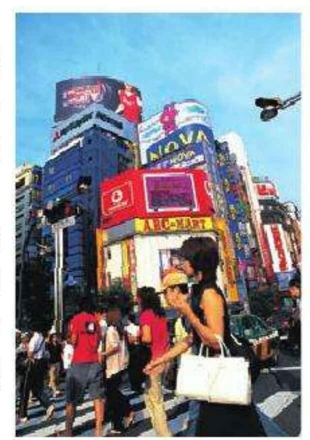
建議行程
東京六日＋東北八日
京阪神七日＋金澤四日＋岐阜三日
京阪神十日＋四國四日
北海道道央五日＋道南四日＋道東五日



如何用旅遊主題來安排行程？

● 流行朝聖＋血拚

喜歡時尚，愛買衣服、逛街，從飾品、鞋子，買到生活雜貨的人，第一選擇當然是東京；如果純逛街購物，大概四、五日就夠了。其他像大阪、福岡、札幌等大城市，也有許多百貨公司和購物商場，也很適合瞎拼，只是流行的風格不如東京如此國際化，卻是另一種選擇。





● 建築、文化與歷史

要看古老建築和寺廟，感受日本傳統文化，非京都和奈良莫屬。京都幅員廣大，要把各個名勝走透透，大概得花上 10 天以上，而且大多數的寺廟都要收門票，也就是所謂的「拜觀料」，通常是 500 日圓，全部走下來也是筆不小的花費；如果將重點放在主要寺廟景點，像是平安神宮、嵐山、祇園等，加上奈良當天來回，5～7 日應該就足夠。此外，有「小京都」之稱的金澤，也保留著許多古老建築，像是東西茶屋街、武家屋敷、金澤城等，老日本風味十足。



● 主題樂園





對保有赤子之心的朋友來說，擁有許多主題樂園的日本，是他們的天堂。東京有迪士尼樂園和海洋樂園、多摩 Hello Kitty 樂園、後樂園，橫濱有八景島樂園，大阪的日本環球影城®，九州的豪斯登堡和 Hello Kitty 樂園、太空世界，這些知名的主題樂園，大概都需要花上一整天的時間來玩才過癮，所以適合做單點城市的短期旅行，四、五日最剛好。

● 看山看海＋鄉下渡假

如果對大自然感興趣，喜歡看山看海和輕鬆渡假的人，北海道、東北或是沖繩都很不錯。北海道有青山綠水和廣大的牧場，釣魚、露營和泛舟等戶外活動也很風行；東北以溪谷瀑布和高山聞名，充滿悠閒的鄉間風情；沖繩則是藍天碧海與小島，衝浪和潛水最是熱門。要接觸自然風光，步調就得放慢些，七日以上的行程比較合適。



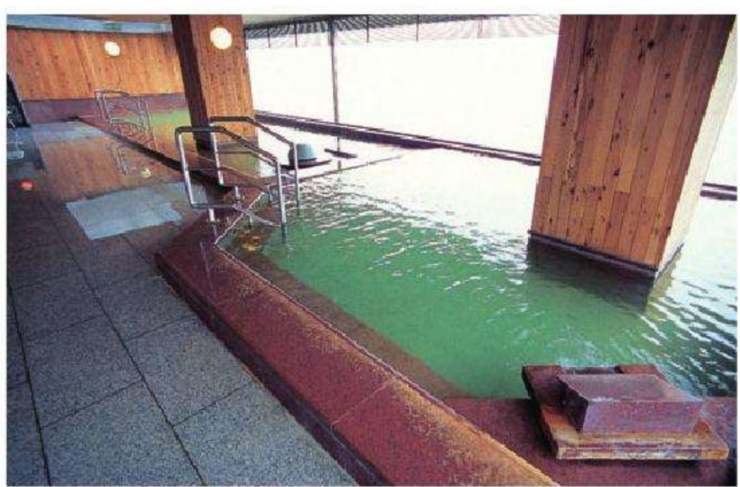


● **季節活動**

跟隨季節的更替，把握短暫的時間，追尋美麗的景物，像是賞櫻、看楓、踏雪等；或是參加在特定時間舉行的傳統祭典，也是旅行的一種方式。例如，三月中旬就從九州綻放的櫻花，隨著時間一路盛開到京都、東京、東北，終於在五月初抵達北海道；紅葉則是反方向進行，10 月初從北海道開始，一路南下東北、東京、京都，12 月初到達九州；還有京都六月的葵祭、七月的祇園祭，大阪七月的天神祭，青森八月的睡魔祭，札幌六月的 YOSAKOI 索朗節、二月的雪祭等傳統廟會活動，都是當下才能參與的盛事。通常祭典活動都會持續二、三天，如果加上周邊旅遊，需要做七日以上的安排，才能玩得盡興。

● **泡溫泉＋品嚐美食**





想泡湯和品嚐美食，溫泉地是最適合的了！住在溫泉旅館裡，既可享受熱呼呼的溫泉，又有館方精心準備的當地美食能飽餐一頓，真是人間至福。像東京附近的箱根、伊豆，神戶附近的有馬，金澤附近的加賀，札幌鄰近的定山溪、登別、洞爺等知名溫泉，都有許多溫泉旅館提供「一泊二食」的服務，也就是住宿價格中包含早晚兩餐；通常餐點都非常豐富而精緻，美味當然不在話下，是很超值的選擇。可以用一個城市搭配一個溫泉地的方式，做四、五日的短期旅行。

不會說日文，會影響行程安排嗎？



因為漢字也通的緣故，許多日本地名和部分名詞用語，我們都能看得懂也大致明白意思，而且旅行途中可以用筆談或比手畫腳來溝通的情形很多，所以語言並不是那麼重要，不會說日文關係不大。但是在住宿方面的影響則較為明顯，盡量選擇住宿城市的商務飯店或高級飯店，櫃檯人員能通英文，在 Check-In 和 Check-Out 時比較方便；如果住溫泉旅館和民宿，就比較容易有溝通上的問題。

尤其是民宿，主人都會和房客聊天，介紹當地的景點或遊玩的撇步，如果不會日文，就少了和當地人交流的機會，稍嫌可惜；或是增加主人接待時的困擾，也會有些尷尬。



準備護照

免簽證，只要有護照就能去日本了！

需何時辦護照？

到日本旅行不必辦理簽證，只要準備好護照，就能享有 90 天的觀光免簽證。第一次申請護照、護照有效期限不到半年，或護照過期、遺失，都必須到外交部辦理申請。一般申請需 4 個工作天，遺失補發則需 5 個工作天；週一上午申請辦理繳費，週五下午才能領取護照，若週一下午之後申請，就要隔週才能領件。雖然也可以申請速件縮短天數，但最好還是在出國前兩週辦理。

辦護照要準備什麼？



1. 身分證正本及正反面影本一份。
2. 6 個月內拍攝的 2 吋白底彩色相片兩張。
3. 護照過期者需附上舊護照。
4. 未滿 14 歲需帶戶口名簿正本及影本一份，未成年者，家長需在申請書背面簽名並黏貼身分證正反面影本。
5. 40 歲以下、第一次申辦護照的男子，需攜帶退伍令或免役令正本等兵役相關文件。
6. 費用 1,300 元，14 歲以下 900 元。若要申請速件辦理，則每提前 1 個工作天加收 300 元，2 個工作天 600 元，3 個工作天為 1000 元。



到哪裡辦護照？

辦理護照要到外交部領事事務局。第一次申請護照需本人親自送件辦理，若委託親人或旅行社辦理，則需到戶籍所在地的戶政事務所辦「人別確認」，並蓋章，準備好身分證、照片等文件即可辦理。

DATA

址 台北本部 台北市濟南路一段 2-2 號 3～5 樓
中部辦事處 台中市黎明路二段 503 號 1 樓
雲嘉南辦事處 嘉義市吳鳳北路 184 號 2 樓
南部辦事處 高雄市成功一路 436 號 2 樓
東部辦事處 花蓮市中山路 371 號 6 樓

電 台北 (02)2343-2888，中部 (04)2251-0799，雲嘉南 (05)2251-567，南部 (07)211-0605，東部 (03)833- 1041

時 週一～週五 08:30 － 17:00（中午不休息）

網 http://www.boca.gov.tw/

如何辦理護照？

Step1 向服務台領取護照申請書。

Step2 影印身份證正反面、填妥申請書內容。

Step3 抽取號碼牌等候叫號。

Step4 40 歲以下、第一次申辦護照的男子，若未服役請帶免役令或相關文件至 12 號櫃檯加蓋兵役戳記，現役或後備軍人請帶相關文件或退伍令致 11 號櫃檯加蓋兵役戳記。

Step5 叫到號碼時，一般民眾及後備軍人至3～12 號櫃檯送件，國軍、役男或役齡男子至 16 號櫃檯，速件處理至 9 號櫃檯辦理。

Step6 拿著繳費單到 1、2 號櫃檯繳交費用。

完成 4 或 5 個工作天後再憑繳費單到 21、22 號櫃檯領取護照。



購買機票

先確定機票，才能繼續其他準備！

需要何時訂好機位、買好機票？

訂機位和買機票是兩件事，必須先訂到某個航班的機位，才能請航空公司開票，但是可以請旅行社或航空公司一次完成。因為確定機位之後才能預訂飯店，也才能確定行程；尤其是遇上櫻花季、暑假或農曆年等旺季，機位更是一位難求，原則上越早進行越好。一旦確定旅遊計畫，機位也 OK 後，就馬上開票吧。

至於訂好機位之後，開票也就是買機票的時間也有一些規定；一般淡季需要在出發日八天前開票，連續國定假日要在 15 天前、暑假旺季則在一個月前，若在淡季預購旺季機票，部分航空公司規定在機位確定三天內就必須開票。

在哪裡訂機位、買機票？

1. 打電話或上網請旅行社訂，機位確定後直接向旅行社買機票。
2. 上網透過票務中心的 CRS 航空訂位系統自行訂位，機位確定後必須在訂位時網站所屬的票務中心或旅行社買機票。
3. 上航空公司網站直接訂位，機位確定後直接向航空公司買機票。

推薦旅遊網

長榮航空	http://www.evaair.com
中華航空	http://www.china-airlines.com
日本航空	http://www.tw.jal.com/zhtw
國泰航空	http://www.cathaypacific.com/cpa/zh_INTL/homepage
全日空	http://www.ana.co.jp/asw/wws/tw/ch
玉山票務	http://www.ysticket.com
雄獅旅遊網	http://www.liontravel.com
燦星旅遊網	http://www.startravel.com.tw

飛日本的航空公司有哪幾家？

目前從台北直飛日本的航空公司有 10 家，各家主要航線如下：

機場	航班
札幌新千歲機場	長榮每週 7 班、華航每週 7 班、復興每週 2 班
函館機場	長榮每週 4 班、復興每週 2 班
仙台機場	長榮每週 2 班
東京成田機場	長榮每週 14 班、華航每週 21 班、日航每週 14 班、全日空每週 7 班、國泰每週 7 班、達美每週 7 班、酷航每週 7 班
東京羽田機場	長榮每週 28 班、華航每週 28 班、日航每週 28 班、全日空每週 28 班
名古屋中部機場	華航每週 11 班、日航每週 7 班、國泰每週 7 班
大阪關西機場	長榮每週 7 班、華航每週 14 班、日航每週 14 班、國泰每週 7 班、捷星每週 14 班、樂桃每週 14 班、復興每週 10 班
廣島機場	華航每週 7 班
福岡機場	長榮每週 7 班、華航每週 14 班、國泰每週 7 班
沖繩琉球機場	華航每週 14 班、復興每週 7 班

目前從高雄直飛日本的航空公司有 3 家，各家航線如下：

機場	航班
東京成田機場	華航每週 2 班、日航每週 7 班
名古屋中部機場	華航每週 2 班
大阪關西機場	華航每週 2 班

機票的價格？

機票跟公車、火車等大眾交通工具不同，其價格會跟隨著淡旺季而改變，出國旅客多時（旺季）機票就貴，旅客少時（淡季）機票就便宜；而航班的時間，像是早去晚回、晚去晚回或是晚去早回，也都會影響票價。

● 經濟艙票期越短越便宜

台灣飛日本航線班次多，商務旅客和觀光客也多，往東京的經濟艙票價約為 7,000 ～ 13,000 元，大阪約 8,000 ～ 12,000 元，札幌約 15,000 ～ 22,000 元，但在暑假和農曆年期間，都必須多加 3,000 ～ 5,000 元。不過航空公司不定期會有 7 或 14 天票期的旅遊票促銷，只是在搭乘班次、人數上有所限制。

● 短期旅行善用「計劃促銷票」

旅行天數若為 4 ～ 5 天，則可考慮旅行社推出的「計畫旅行票」或「團體自由行」，這種團體票必須跟旅行團同進出，但價格比較便宜。

● 廉價航空外加費用多

近兩年廉價航空也陸續加入台日航線，像是捷星、樂桃和酷航，雖然不時會有促銷機票，但票價以單程計算，並隨市場需求而變動，還有行李託運和選擇座位費用外加，以及沒有機上飲料餐點、座位空間較侷促等狀況，需要多加評估比較。

● 長期旅行推薦「機＋酒自由行」

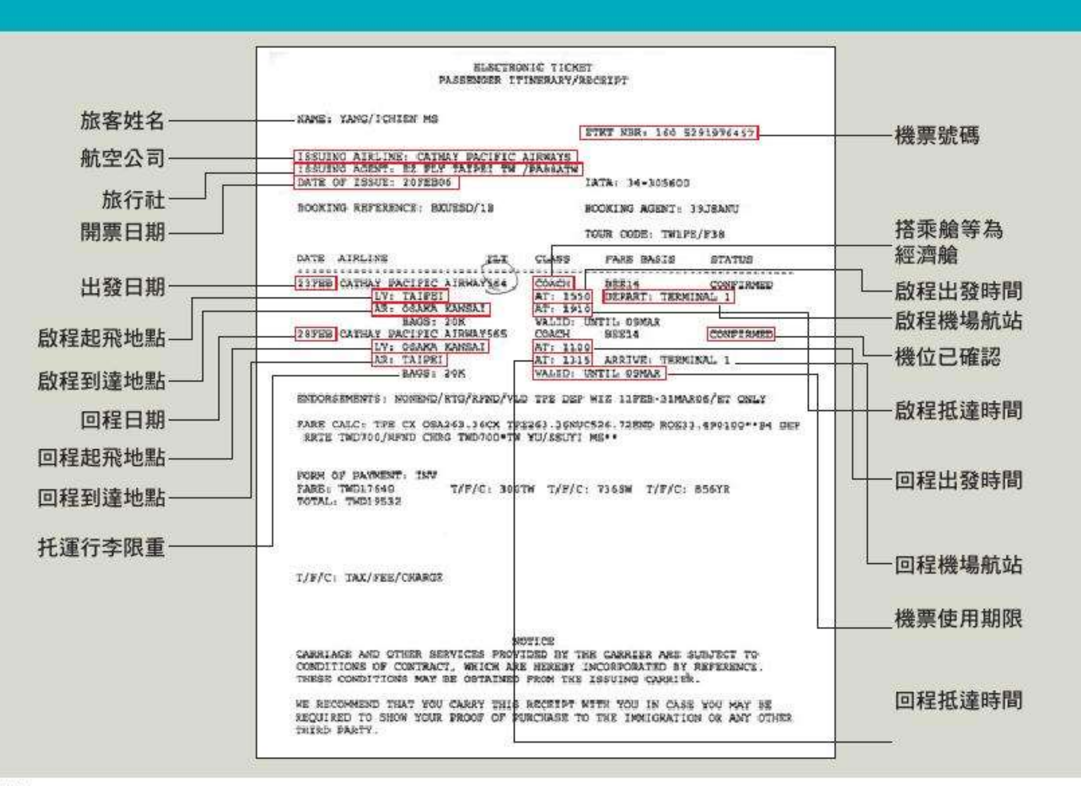
要是你想做 7 至 14 天的旅行，建議使用航空公司的自由行，機票票期通常為 14 天，還包含 1 ～ 3 夜的市區飯店住宿和早餐；比起單買機票，價格上實惠許多。就東京而言，華航、長榮、國泰、日亞航和日空都有 2 天 1 夜～ 4 天 3 夜的自由行套裝行程，價格從 12,000 元起，根據住宿的天數和選擇的飯店等級而有所不同。

● 票價請加上兵險和稅金

不管是旅行社、票務中心或是航空公司，在網站或廣告上所刊登的機票或套裝行程價格，都是尚未包含兵險和稅金的；所以在開票付款時，必須加上兵險和稅金，大約為 2,300 ～ 3,200 元。

認識電子機票

為了環保與節省時間，目前有 70%的航空公司都開立電子機票給顧客，跟以前拿到一疊實體機票的感覺完全不同，如果要求開實體機票，通常還會加收約 500 元的費用。也許大多數的旅客都會對這一張列印出來的普通紙，感到有些不信任；不過，只要機位已確定，即使機票弄丟遺失也沒關係，用出發日期與航班、電子機票的號碼，甚至是付機票費用的信用卡，都可以劃位登機，不但方便而且還減少遺失的風險。



ELECTRONIC TICKET
PASSENGER ITINERARY/RECEIPT

NAME: YANG/ICHIEN MS
ETKT NBR: 160 5291976457
ISSUING AIRLINE: CATHAY PACIFIC AIRWAYS
ISSUING AGENT: EZ FLY TAIPEI TW /PAASATW
DATE OF ISSUE: 20FEB06　　IATA: 34-305600
BOOKING REFERENCE: BXUESD/1B　　BOOKING AGENT: 39JSANU
TOUR CODE: TW1FE/F38

DATE AIRLINE FLT CLASS FARE BASIS STATUS
23FEB CATHAY PACIFIC AIRWAY564 COACH BEE14 CONFIRMED
LV: TAIPEI AT: 1550 DEPART: TERMINAL 1
AR: OSAKA KANSAI AT: 1910
BAGS: 20K VALID: UNTIL 09MAR
28FEB CATHAY PACIFIC AIRWAY565 COACH BEE14 CONFIRMED
LV: OSAKA KANSAI AT: 1100
AR: TAIPEI AT: 1315 ARRIVE: TERMINAL 1
BAGS: 20K VALID: UNTIL 09MAR

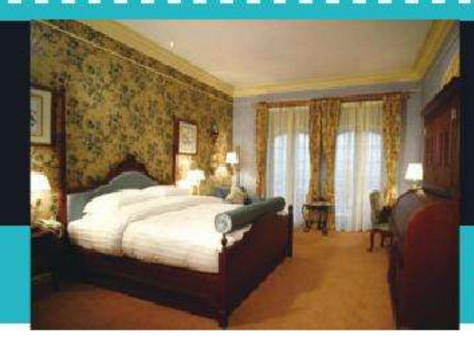
ENDORSEMENTS: NONEND/RTG/RFND/VLD TPE DEP WIE 11FEB-31MAR06/ET ONLY

FORM OF PAYMENT: INV
FARE: TWD17640　T/F/C: 300TW　T/F/C: 736SW　T/F/C: 856YR
TOTAL: TWD19532

T/F/C: TAX/FEE/CHARGE

NOTICE
CARRIAGE AND OTHER SERVICES PROVIDED BY THE CARRIER ARE SUBJECT TO CONDITIONS OF CONTRACT, WHICH ARE HEREBY INCORPORATED BY REFERENCE. THESE CONDITIONS MAY BE OBTAINED FROM THE ISSUING CARRIER.

WE RECOMMEND THAT YOU CARRY THIS RECEIPT WITH YOU IN CASE YOU MAY BE REQUIRED TO SHOW YOUR PROOF OF PURCHASE TO THE IMMIGRATION OR ANY OTHER THIRD PARTY.



預訂住宿

先確定住宿，旅行會更輕鬆！



何時需訂好住宿？

在訂好機位，確定出發和回來日期和時間之後，就可以開始訂住宿了。如果可以在出發前規劃好全部行程的話，當然最好能依照行程把所有停留地點的住宿都預訂好；若是無法完全做到，至少要在出發前把前幾天的住宿，以及行程中熱門景點的住宿先訂好；不然，拖著行李一路找旅館的滋味可不好受。而且，熱門景點雖然住宿選擇也多，但是價格便宜或是地點方便、環境優良的，通常很容易客滿；還有遇到旺季時，更容易發生一房難求的狀況。日本住宿比較特別的是用人數來計費，不管是飯店、旅館或民宿，房價都是依照每人每晚來計算，訂房時要多留意。

訂飯店的方式？

● 線上訂房

上網訂飯店是最方便的方法。有些專門的旅遊網站可以預訂飯店，中文和日文都有，不過中文的旅遊網站通常合作的飯店較少，而且以高級飯店為主，價格上稍微高一些；而日文旅遊網站則從大飯店、商務飯店、溫泉旅館到民宿，都可以訂得到，連一些鄉下地方都能找到旅館，還能積點抵下次消費，滿划算的。

像樂天旅遊、Jalan net 等日本大型旅遊網站，目前都有中文網頁，先選擇住宿日期、人數和地點，就會出現多筆範圍內的飯店旅館資料，每家飯店都會有簡單介紹、照片、房型、房價、空房日期和地圖等，決定飯店後先登錄會員，就可以開始訂房了。

在網路上預約成功之後，網站會寄給你確定預約的 E-mail，只要列印預約確認信，到住宿飯店登記住房時說明姓名和預約號碼，就可以了，而且幾乎都是現場付費，方便又安全。

也有一些連鎖商務飯店接受網上訂房，像是東橫 Inn、SUPER HOTEL 等，因為飯店廣達日本各地，房間設備完善，價格也很實惠，還附贈早餐，是不錯的選擇。



推薦訂房網站

樂天旅遊（中文） http://travel.rakuten.com.tw/
Jalan net(中文） http://www.jalan.net/tn/japan_hotels_ryokan/?cc=tai_banner
SUPER HOTEL(中文） http://www.superhoteljapan.com/cn/
APA HOTEL(中文) http://www.apahotel.com/~language/zhtw/
東橫 Inn(中文） http://www.toyoko-inn.com/china/index.html
Hotel dormy inn http://www.hotespa.net/dormyinn/
Richmond Hotels http://www.richmondhotel.jp/

● **打電話或越洋傳真**

如果你能說一口流利的日文，打電話是最直接的方法，而且有任何問題都可以直接提問，馬上就可以得到答案；優點是對於某些在書上看到的小型溫泉旅館，或是山中鮮為人知的特色旅店，可以用電話成功預訂；缺點是國際電話費用較貴。建議盡量使用傳真代替。

不會日文也能訂房

有時在旅遊書上看到幾家有特色的旅館，卻發現沒有網站，或是不接受外國旅客在網上預約，可以嘗試用傳真的方式訂房。步驟如下：

Step 1 利用線上日文翻譯網站，先寫好一封簡單的信，說明這是來自台灣要預約住宿的傳真。（如譯言堂 www.mytrans.com.tw/tchmytrans/freesent.aspx）

Step 2 預約信的內容要註明 check-in 和 check-out 的日期。（可用英文）

Step 3 寫清楚住宿的房間類型，是單人房或雙人房。要注意的是，日式旅館的和式房間通常是 2 ～ 4 人一間，要註明有幾個人要住。

Step 4 用羅馬拼音寫出房客姓名，並附上回傳時的傳真號碼或電子信箱。

Step 5 以放大字體列印出整封信，然後傳真給對方。傳真之後，不管答案 OK 與否，旅館都應該會給你回覆，需要等待 1 ～ 2 天。另外，飯店若有專用訂房表格，有可能會回傳請你重填。

旅館予約シート

このファックスは台湾から来て、部屋を予約したいです。

TO：________________________

(請寫飯店或旅館名字)

以下のように予約をお願いします。

宿泊人数：

旅館への到着日（Check in）：

旅館からの出発日（Check out）：

希望滞在日数：

部屋のグレード：□シングル（Single）□ツイン（Twin）□ダブル（Double）

________________________ **(寫上自己的名字)**

FAX：

E-mail：

以上の予約を早めに確認してください。どうぞよろしくお願いします。



認識訂房重點日文

- シングル (single)：單人房。
- セミダブル (semi-double)：加大床的單人房，作為雙人房使用。
- ダブル (double)：一張大床的雙人房。
- ツイン (twin)：兩張小床的雙人房。
- 朝食あり：附早餐。
- バス.トイレ共同：房間內沒有衛浴設備，必須與其他房客共用。
- テレビなし：沒有電視。有些便宜的民宿會特別註明。
- ドライヤーはフロントに貸し出す：吹風機要跟櫃檯外借。
- 荷物一時預かり：提供暫時寄放行李的服務。

住宿有哪些類型？

● 高級飯店

就是所謂的星級飯店，三星以上的都屬於高級飯店。這種類型的飯店，大多是國際級的連鎖企業，位於城市繁華區，擁有氣派的門面、寬敞的大廳、會説流利英文的櫃檯人員，房間也許不大，卻佈置得優雅舒適；還有各式餐廳、酒吧等設施，以及游泳池和健身房，提供房客使用。航空公司的自由行套裝行程所配合的飯店，或是旅行團所下榻的，像是希爾頓、京王、凱悦等都屬於這一類型。

既然名為高級，價格當然不在話下，單人房一晚15,000 日圓以上，雙人房則是 20,000 ～ 40,000 日圓不等，適合預算寬裕的頂級旅客。









● 溫泉旅館

設立在溫泉區的大小旅館，除了新式的飯店之外，也有日式傳統木造建築，進入室內必須脱鞋，房間內為榻榻米地板，吃完晚飯後，會有服務生來為你鋪床，是傳統的溫泉旅館。旅館內設有大眾溫泉浴池，分為男湯和女湯，規模依旅館大小而有所不同，有些會有露天風呂，常是這間旅館最重要的特色。房價通常包含一泊二食，也就是住宿和早晚兩餐，多為純日式料理，菜色豐富多樣，利用當地特產精心烹調，讓人有物超所值的感受。

溫泉旅館因為等級不同，價格差別很大，而且多以人數來計算，並非房間大小；像是高級溫泉飯店一泊二食每人 20,000 ～ 40,000 日圓，傳統溫泉旅館則約 10,000 ～ 30,000 日圓，也有較便宜的公共溫泉會館約 6,000 ～ 15,000 日圓。

● 商務飯店

是為了日本出差的商務客人為主要客層的飯店，多位於城市中交通方便之處，尤其是車站周圍；從建築外觀、櫃檯到房間都很簡單平實，卻很乾淨舒適。房間小，但電視等設備俱全，浴室也小，卻也有浴缸可以泡澡，可説是「麻雀雖小，五臟俱全」。投幣式洗衣機、自動販賣機等公共設施分布在各樓層，大廳通常會設有幾台免費供房客上網用的電腦，服務很周到。像是「東橫 Inn」等小型飯店，就是屬於這一類型。

商務飯店一般會以單人房為主，雙人房較少，單人房一晚約 7,000 ～ 10,000 日圓，雙人房 8,000 ～ 15,000 日圓；偶爾會有季節性的優惠活動，網上預約有撿便宜的機會，中等預算的旅客不妨考慮。





● 青年旅館（Youth Hostel）

對於自助旅行者來說，青年旅館是熟悉的住宿選擇。不過，日本的青年旅館並不像歐洲那麼普及，全國約 350 間，東京市區只有四間，通常地點也比較偏僻，價格上也不如歐美便宜；不過，在住宿費用偏高的日本來說，已經算是超便宜的了。

青年旅館的房間以男女分開的 4 ～ 8 人通舖為主，房客必須和他人共住一個房間，單獨的旅行者也可以安心投宿；也有少數為家庭設計的小房間，但價格會貴一些。通常都是共用廁所和浴室，有寬闊的客廳可以聊天、看電視，可以和各國的旅客交朋友，是有趣的經驗。



不管有沒有 YH 青年旅館卡都可以住宿，但在房價上有所差別，會員通常為 3,000 ～ 5,000 日圓，非會員則多加 1,000 日圓。日本青年旅館網站 http://www.jyh.or.jp，日本公營青年旅館網站 http://www.japan-yh.com，都有中文或英文網頁，方便查詢與預約。

Tip 訂房重要提問

在日本若要住比較便宜的旅館，即使是台灣人開的民宿，中文可以通，有些細節彼此都不會想到要問或是先說，導致住了之後才發現跟預期不同，結果把自己搞得不愉快，不如事前就先問清楚。提問如下：

- 房間內有獨立的衛浴設備嗎？
- 房門有鎖嗎？
- 有公共空間可以使用嗎？
- 晚上是否有門禁？
- 如果超過門禁時間，有其他方式可以進入旅館嗎？
- 如果中途要去其他地方旅行，還會再回來，行李可以寄放嗎？

Tip 關於 YH 青年旅館卡

想成為青年之家的會員，住宿世界各地 6000 多家青年旅館，就必須申請 YH 青年旅館卡。只要填好申請書，攜帶申請費 600 元，到台北火車站三樓中華民國國際青年之家協會，或是全省的青年活動中心都可以辦理。詳情請見中華民國國際青年之家協會 www.yh.org.tw。

● 民宿





通常是當地民家將多餘的房間出租給遊客投宿，有家的溫馨氣氛，主人都很親切熱心，願意提供各種旅遊訊息；通常都為一泊二食，也可以選擇純住宿。在與主人的聊天之間，能更了解當地的風俗民情，或是好玩的景點，也可以品嚐到用地方特產做成、有媽媽味道的好吃料理，是與當地人交流的好機會。

還有一種名為 Pension 的歐風民宿，流行以歐式木屋建築作為特色，提供的餐點也以西式料理為主，很受日本人的歡迎，有渡假別墅的感覺。

民宿房價介於商務飯店與青年旅館之間，一泊二食每人約 5,000 ～ 8,000 日圓，純住宿每人約 4,000 ～ 5,000 日圓；歐風民宿則稍微貴一些，一泊二食每人約 8,000 ～ 10,000 日圓，純住宿每人約 5,000 ～ 7,000 日圓。

關於民宿可以在各地方的觀光協會網站，查詢民宿資料；或是到樂天旅遊、Jalan net 搜尋訂房。

● 短期出租公寓（Weekly Mansion）

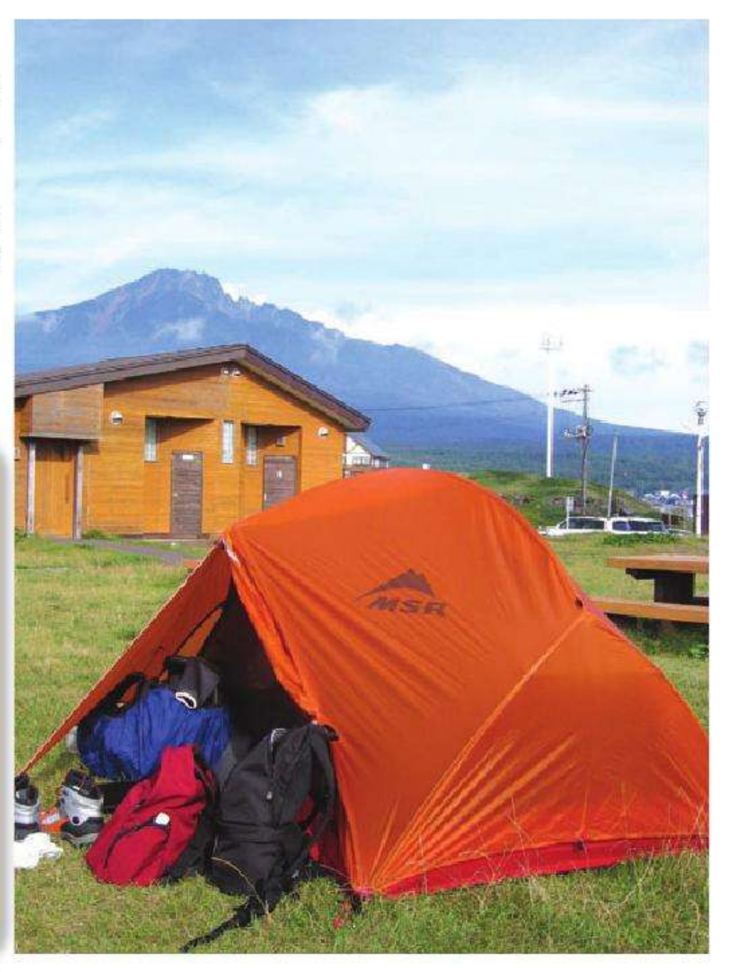
這種名為 Weekly Mansion 的旅館，是用出租公寓的方式經營，住越久越便宜，適合在城市停留 7 日到 1 個月的人，不過也接受短期房客。房間內會有簡單的自炊設備，像是冰箱、電磁爐、熱水瓶等，也會備有碗盤餐具，方便長期居住的房客解決吃的問題。雖然 1 樓設有櫃檯和服務人員，但若是長期住宿，就不會派人打掃房間，需要替換床單、枕頭等寢具也必須付費。因為價格較為便宜，對在同一城市定點旅遊的遊客來說，仍是很划算的選擇。在東京、關西和九州地區都有此類型旅館，可線上訂房，詳情請見 http://www.flexstayhm.jp/list/。





● 露營

想要更省錢，或是更親近大自然，不妨嘗試在野外露營。一般營地開放陸營的季節為 5 月到 10 月，費用上多以人數計算，或是以帳棚數，每人約 500 日圓；如果有攜帶簡單爐具和鍋具的話，還可以享受野炊的樂趣。日本全國露營場指南 http:// www.mapple.net/camp。



Tip 關於日本住宿的收費方式

在世界各地，住宿費用都是以房間來計算，例如一間單人房或雙人房為多少錢；可是在日本，除了星級飯店會以房間來計算房價，其他如商務飯店、溫泉旅館、民宿等都是用人數來計費，尤其是包含一泊二食的費用，都是每人每晚的價錢。有時還會發生兩個人住一間房和兩間房是同樣價錢的情況。當然在訂房網站上看到的住宿費用，也都是一個人的價錢，可別看錯，要是估錯預算就麻煩了。



準備旅費

精打細算的省錢祕訣！





日本的消費水準高

日本是世界上物價最高的國家之一，而東京、大阪等地又是世界物價最高城市的前五名，可想而知，日本的消費水準當然很高；尤其是住宿、交通和飲食這三項比起台灣高出二～三倍，這些剛好又是和旅行中最主要的花費。所以前往日本旅行，雖然機票比歐美便宜，但其他費用卻會高出許多，這一點是計算旅費時一定要知道的。

不過，相同的東西在不同地方消費，價錢也會不同；像是一杯咖啡，在連鎖咖啡店如羅多倫喝要 200 日圓、星巴克 280 日圓，在街頭時髦咖啡館則是 600 日圓；一碗牛肉蓋飯，在連鎖店如吉野家是 380 日圓，一般定食店要 600 ～ 800 日圓。也就是說，只要找對地方，在日本生活也是可以有省錢方法的。

省錢飲食大公開

● 吃連鎖店特餐

「吃」在日本是筆不小的花費，像是拉麵一碗要 600 ～ 800 日圓、速食店一個套餐約 600 ～ 700 日圓，常教自助旅行者大叫吃不消；不過，還是可以找到便宜的餐點。像是「吉野家」等連鎖牛肉蓋飯店，就推出290日圓的咖哩飯、330 日圓的豬肉蓋飯等便宜菜單，是愛吃米飯或食量大的很好選擇。其他像是麥當勞、儂特利等速食店，也會在平日推出特惠漢堡，大概 200 日圓左右。



● 吃超商便當



便利商店的便當則是另一種選擇。日本的便利商店品牌眾多，自製商品也各有特色，便當和熟食是他們爭取業績的重要商品，所以每家便利商店都有許多種菜色的便當，日式和西式都有，口味也很不錯，價錢從 250 ～ 600 日圓，經濟又實惠。



● 吃折扣壽司

如果你想吃些好料，像是壽司或海鮮、燒烤，可以選擇店外有菜單和價目表的，會比較安心；而且中午的價格通常都會比晚餐便宜，可以趁此時大祭五臟廟。或者是選擇附早晚餐的民宿或旅館住宿，能吃到當地最新鮮的特產料理，絕對物超所值。



● 不必花錢買水

日本的自來水是可以生飲的，只要隨身攜帶水壺就行了；但在火車上或公共場所廁所的水，都會特別標明是不能飲用的，要注意。

便宜住宿有撇步

● 住商務飯店或 YH

在城市地區可以選擇商務型飯店投宿，像是東橫 Inn、SUPER HOTEL 等連鎖飯店或是車站附近的小型旅館，每人每晚約 3,000 ～ 5,000 日圓，房間雖不大，但設備乾淨齊全，是經濟實惠的選擇。YH 青年旅館則適合喜歡交朋友的旅人，只是有些地點稍嫌偏僻，而且必須跟別人共住一間，衛浴也要共用；但是一晚價格約 3,000 ～ 5,000 日圓，的確是很便宜了。



● 住一泊二食的民宿

在觀光景點不妨考慮住民宿，雖然每人每晚價格為 5,000 ～ 8,000 日圓，但是包含早晚餐，還可以吃到主人以當地當季特產做成的豐富料理，對捨不得上館子吃大餐的自助旅行者來說，是物超所值的選擇。何況有機會能和主人聊天，對當地多一些認識，或許還可以多交一個日本朋友。







節省車費有祕訣

● 走路省地鐵錢

城市中的地鐵都會發行一日券，就是在一天中可以不限次數、距離搭乘地鐵，對想去多個景點的觀光客來說，非常划算。而一、二站的距離，就不妨用走路的，省下 200 日圓，當作散步、逛街，對身體也有益。

● 搭夜車遠行

地區間的長途移動時，可以考慮買 JR Pass 或是搭乘便宜的夜行列車，在火車上過夜；而「青春 18」是全日本 JR 通用的車票，但只能搭乘普通和快速列車的自由席；如果你不在意時間，也可以利用這種超便宜的車票，享受悠閒的旅行。長途巴士是另一種選擇，價錢大概是火車的一半，不過時間會久一些；還有夜行巴士，就是在巴士上過夜，既節省時間也省錢。

● 善用周遊券

某些觀光地區會發行幾日間的周遊券，在限定時間內可以在限定區域無限次的搭乘火車或巴士，也是超值的選擇。像是 KANSAI THRU PASS、北海道周遊券等。

如何計算旅費？

支出項目	超省錢消費型	節制消費型	悠閒消費型
住宿費	以商務飯店或青年旅館為主，每人每天約 5,000 日圓。	住商務飯店或觀光地區民宿溫泉旅館，每人每天約 8,000 日圓。	住高級飯店或溫泉飯店，每人每天約 20,000 日圓。
餐飲費	便利商店吃三餐，御飯團、便當和飲料約 1,000 日圓。	早餐咖啡館 500 日圓，午餐吉野家 500 日圓，晚餐家庭餐廳 1,200 日圓，約 2,200 日圓。	三餐都上日式食堂、西餐廳或居酒屋，每餐約 1,500 ～ 2,500 日圓，每人每天約 5,000 日圓。
交通費	城市地鐵票最低為 160 ～ 200 日圓，公車票最低為 200 ～ 220 日圓；單程火車票東京到大阪新幹線約 14,000 日圓（二小時 50 分鐘），大阪到金澤特急列車約 7,300 日圓（二小時 40 分鐘），札幌到函館特急列車約 14,000 日圓（三小時）。		
門票及雜費	迪士尼樂園 1 日券 6200 日圓，一般美術館或博物館 400 ～ 1,000 日圓，寺廟參拜費（拜觀料）500 日圓。		

日本貨幣有哪些？

日本使用的貨幣單位是日圓 Yen(￥)。紙幣幣值有 10,000、5,000、2,000、1,000 日圓四種，硬幣則有 500、100、50、10、5、1 日圓六種。通常紙鈔以 1,000 日圓最容易使用，建議結匯時可多換一些；而硬幣則在自動販賣機、買地鐵票和公共電話較常使用，以 10 日圓為最小單位，5 日圓和 1 日圓少有機會用到。












關於日幣的匯兌方法

● 在本地銀行換錢最划算

出門前先在台灣本地的銀行結匯，像是台灣銀行、中國國際商業銀行、彰化銀行等，都可以結匯日幣現鈔，只要攜帶身分證，並不用收手續費，最為划算。至於新台幣對日圓的匯率，每天都會隨著國際貨幣行情而有所變動，目前的匯率是新台幣 1 元 ≒ 3.38 日圓（2013 年 5 月）。

上班族若沒時間上銀行，也可以在各大銀行的網站線上結匯，還能享受約 1.5‰ 至 2‰ 的優惠。

● 機場結匯要收手續費

至於機場的銀行櫃檯，也可以結匯日幣，不過通常匯率會比同銀行其他分行要來得高，而且要加收 100 元手續費，方便但不夠實惠。而在日本的銀行，新台幣匯兌並不普遍，但在幾個國際機場的附設銀行櫃檯，有提供新台幣兌換日幣的服務；像是成田機場第一與第二航站、羽田機場、關西機場、名古屋中部機場和札幌新千歲機場的所有銀行都可以用新台幣結匯。

Tip 信用卡的使用情形

在日本許多商店都可以使用信用卡，像是超級市場、百貨公司、藥粧店、飯店、美食街等，連在火車站買車票也可以刷卡，非常方便而普及。以前會有人擔心台灣的銀行發行的信用卡在日本會無法使用，其實只要是國際性的信用卡，如 VISA、MASTER、美國運通等都是全世界通用的，當然日本流行的 JCB 也一樣。不過，為了避免出現授權有問題、信用卡無法使用的狀況，最好帶兩張卡片，以防萬一。





打包行李

精簡行囊出門去！

整理行李的祕訣？

● 視旅遊天數決定行李箱大小

要依照行程計畫來決定攜帶的行李箱。如果要去的地點很多，每天都要換旅館，又常坐火車或長途巴士，最好是背自助旅行背包，或是比較小型的行李箱，方便行走與移動；而定點式的旅行，就可以攜帶大型的旅行箱。但是有許多城市的地鐵站是沒有電梯的，必須抬行李上下樓梯，請要有心理準備。



● 分類打包能縮小體積

至於整理行李，首先是分類，將同類型的東西裝在同一個袋子裡，所有的行李會分成一包一包，比較容易裝入旅行箱或背包裡，也方便使用。衣服最好捲起來放入袋子裡，以縮小體積，並將內衣、外衣、褲子、襪子分成不同包，打包時可以用來填縫隙。另外，打包時要注意重量的平均，否則行李箱會不好拉；易碎物品要盡量放在中間，旁邊用衣服包住，才不會破掉。可以多帶一個中型手提包，以防回國時，行李太多裝不下。

● 必須隨身攜帶的物品

護照、機票、相機、現金、手機等貴重物品，當然是放在隨身背包裡，才安全。

航空公司行李重量限制

大部分航空公司日本線的免費託運行李重量為：經濟艙 20 公斤、商務艙 30 公斤、頭等艙 40 公斤，而日航和全日空則為經濟艙 2 件各 23 公斤；至於廉價航空託運行李要另外付費，15 ～ 25 公斤約 380 ～ 500 元。隨身手提行李規定為 2 件，體積不能超過 56x36x23 公分，重量在 7 公斤以下。如果是購買航空公司的自由行，託運行李重量可以獲得升等，或是參加旅行團，行李重量限制也會稍微寬鬆，可以安心採購。



哪些是不能攜帶的物品？

當然毒品是不能帶進日本的，大麻和鴉片也不行；其他像是槍枝彈藥及其零部件、假鈔和偽幣、色情雜誌、錄影帶和光碟，以及名牌仿冒品，也都是違禁品。至於需要檢疫，可能帶有病菌的動植物或食物，也在禁止入關的名單中，例如牛、豬、羊等偶蹄類家畜的肉、內臟及加工品（火腿、熱狗、培根、肉乾等），有泥土附著之植物和水果，象牙、象牙製品及部份動物標本、毛皮、皮革製品等華盛頓公約裡被指定為保護動物的製品或加工品。化妝品和藥品可以攜帶入境，但數量有限制，每種化妝品在24 個以內，藥品則是兩個月的用量。

必帶物品確認表 （◎非常必要 ○建議要帶 △視個人需要）

	品名	必要度	已放入行李箱	備註
貴重品和證件類	1. 護照	◎		確認有效期限是否超過六個月
	2. 現金（日幣）	◎		在台灣的銀行先結匯，可享有較佳匯率
	3. 現金（台幣）	◎		預留回國時從機場回家的車錢
	4. 機票	◎		確認班機起飛與降落航站
	5. 網路預訂記錄	◎		飯店、表演門票等
	6. 信用卡	◎		最好準備二張以上
	7. 台灣駕照之日文譯本	△		台灣駕照也要攜帶
	8.YH 青年旅館卡	△		——
盥洗用品	1. 牙刷、毛巾	◎		YH 和某些民宿沒有準備
	2. 洗髮精、沐浴乳	△		旅館幾乎都有
	3. 刮鬍刀	△		電動刮鬍刀最便利
	4. 吹風機	△		商務飯店以上等級才會有
	5. 常用藥品	○		感冒頭痛藥有備無患
	6. 洗衣粉	△		盡可能帶小包裝
	7. 生理用品	△		到了日本再買也行
	8. 護唇膏、乳液	◎		日本氣候乾燥，滋潤皮膚十分必要
衣物、雜貨	1. 換洗衣物	◎		如須出席正式場合，得帶稱頭的服裝
	2. 內衣、襪子	◎		洗完怕難乾，多準備幾件
	3. 拖鞋或涼鞋	○		去海邊或飛機上換穿較舒服
	4. 禦寒衣物	◎		預防天氣突然變冷
	5. 風衣或防水外套	◎		冬天必備，夏天夜遊也需要
	6. 雨傘	◎		帶折傘較方便
	7. 手套、圍巾和帽子	△		冬天必備
	8. 泳裝	△		去海邊必備
	9. 太陽眼鏡	○		夏天必備
	10. 筆記本和筆	○		填寫入境卡，以及和當地人筆談必備
	11. 萬用刀	○		不能隨身攜帶，請務必放入行李箱
	12. 塑膠袋	○		分類衣物或裝垃圾之用
	13. 二吋照片四張	◎		遺失護照或現場辦證時可用
	14. 手錶	◎		最好附有鬧鈴功能
	15. 電池	△		在日本買很貴
	16. 數位相機、電池充電器、記憶卡	◎		——
	17. 可日本漫遊的手機及充電器	△		緊急時不用找公共電話
	18. 計算機	◎		可換算匯率和計算每天的花費
參考書和電話	1. 電子字典	◎		幫助緊急會話用
	2. 旅遊指南、地圖	◎		按圖索驥不迷路
	3. 信用卡 24 小時服務電話	◎		遺失時可緊急掛失
	4. 航空公司當地聯絡電話	◎		機票改期時使用
	5. 飯店電話	◎		找不到路時可求助
	6. 駐日台北代表處電話	◎		有任何意外可緊急求助



符號代表資訊

交 交通方式	網 相關網址	時 營業時間	票 參觀門票
費 費用	址 詳細地址	電 相關電話	註 備註事項

Chapter 3

快樂出發篇





出入機場

快速通關 Step by Step

從松山、桃園國際機場出發

Step 1 機場 Check In

飛機起飛前兩小時抵達機場，先找到搭乘班機的航空公司櫃檯，拿出電子機票列印單和護照，劃位後領取登機證。若在班機起飛 24 小時前，於航空公司網站上辦理線上登機，就可以在一小時前到達機場。



Step 2 行李託運

將大型行李交給櫃檯秤重後辦理託運，並通過 X 光檢驗。記得在行李箱上掛好寫有姓名、地址和電話的名牌，以免行李發生遺失的狀況。



Step 3 證照查驗

面對海關人員時，必須出示護照和登機證以供查驗，通過時會蓋上出國日期的戳章。記得要先將護照套取下，以方便作業。



Step 4 行李安檢

通關後，個人和隨身行李也必須經過保安檢查。將手機等隨身行李放在籃子裏，人要走過金屬探測門，而且不能攜帶大於 100ml 的液體、膠狀及噴霧類物品，並將其裝在透明的密封袋內，通過透映檢查。



Step 5 等候登機

可以利用空檔逛逛免稅店，買些旅遊書籍，或是在咖啡廳休息片刻。在登機證上規定的登機時間前到達指定的登機門，等候登機。



抵達日本

Step 1 填寫入境卡

飛機上和海關審查處都備有入境卡，可以向空服員或海關人員索取。日本的入境卡上寫的是漢字，只要按照指示陸續填寫即可。



Step 2 入境審查

下飛機後，請往入境處前進，到達「入國審查」大廳後，按順序排隊，向海關人員出示護照和入境卡，聽從對方指示，在指紋辨識系統上按捺雙手食指，並將臉部靠近以供拍照。



等海關人員在護照上蓋下上陸許可的章，即可通過。

Step 3 領取行李

通過入國審查後，往「手荷物受取所」的方向前進，在電視螢幕上依班機號碼找到行李區域號碼後，前去等待並領取行李。



Step 4 通關入境日本

領到行李後，通過申報海關，走到入境大廳。按照機場指標，前往電車或巴士搭乘處。



Step 5 搭車進入市區

在電車或巴士站買票，確認班車時間，然後進站等候上車。上車前要確認搭乘的車種是否正確，以免搭錯車。





機場對外交通

直奔市區搭車教戰指南

成田國際機場→東京市區

成田（NARITA）機場是東京唯一的國際機場，共有兩座航站，入境後可搭乘電車或巴士前往東京市中心。以下將針對車種、車程與票價，分別說明。

❶ 搭電車

從成田機場開往東京市區的電車有三種，分別是 JR 的特急成田 Express、快速 Airport 成田，以及京成電鐵的 Skyliner，約 1.5 小時就可以到達上野、東京車站、新宿或池袋等市中心地帶，再轉乘山手線或地下鐵其他線前往目的地。在機場第一航站或第二航站的地下一樓，就有各線路的車站和售票處，搭乘十分方便。

● 特急成田 Express

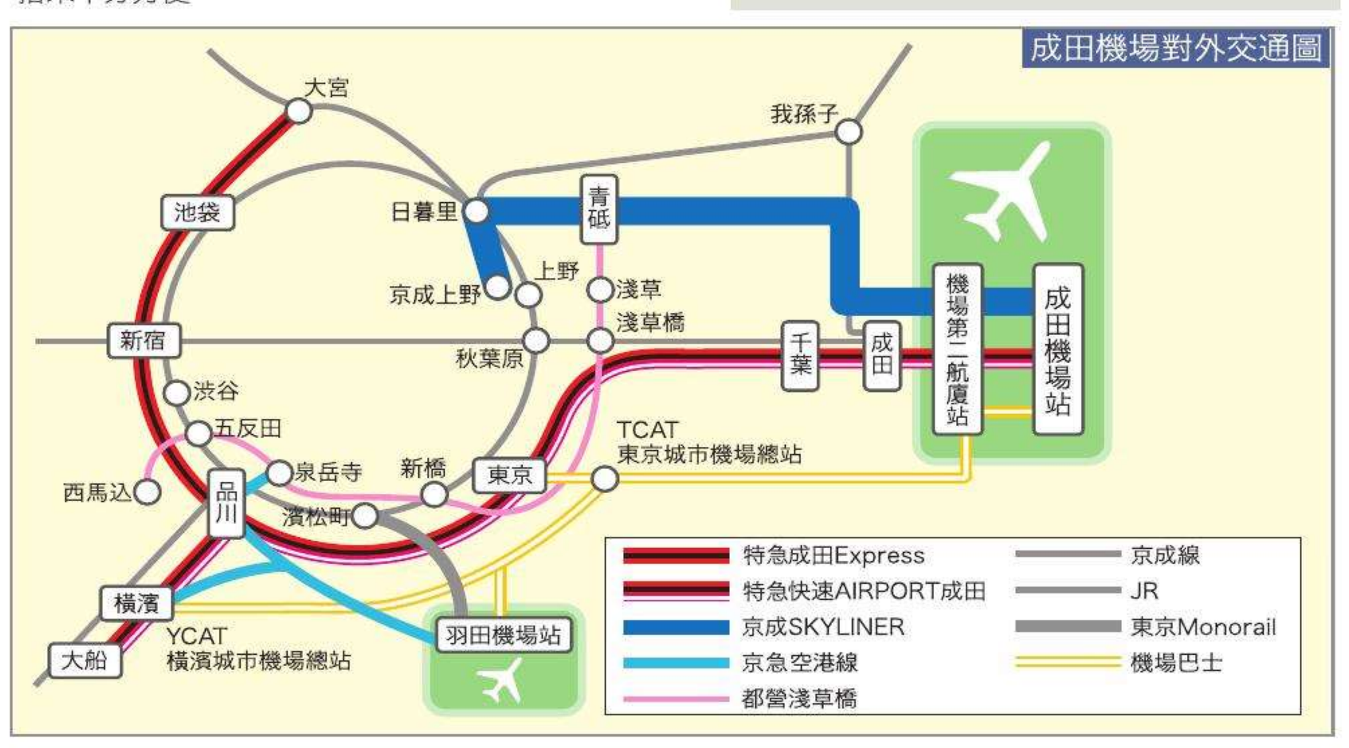
是到達市區最快速的方法，也是票價最貴的，全車都是對號入座。路線經過千葉，直接抵達東京車站，再到品川、新宿、池袋等地；對於要在東京轉車到其他縣市的旅客，是最方便的班車。有特急車票加 Suica 卡的超值套票，請見網站。

特急成田 Express 成田機場→東京市區

到達站	所需時間	票價	發車間隔
東京車站	約 65 分鐘	3,140 日圓	30 分～ 1 小時
新宿	約 90 分鐘	3,310 日圓	30 分～ 1 小時
池袋	約 100 分鐘	3,310 日圓	一天 12 班
品川	約 70 分鐘	3,310 日圓	30 分～ 1 小時

DATA

網 http://www.jreast.co.jp/tc/suica-nex/index.html(中文)



● 快速 Airport 成田

走的路線和特急成田 Express 相同，但因為車輛等級不同，停靠的車站較多，所以相差約 30 分鐘。一樣可以到達東京車站和品川站，再轉搭山手線到其他地方。如果不趕時間，倒不妨試試坐慢車的感覺。

快速 Airport 成田 成田機場→東京市區

到達站	所需時間	票價	發車間隔
東京車站	約 90 分鐘	1,280 日圓	1 小時
品川	約 110 分鐘	1,450 日圓	1 小時



● 京成 Skyliner

由京成電鐵經營，也是對號入座的車輛，行經京成線，終點站是京成上野。想到東京其他地區的旅客，可以在日暮里換搭山手線，再轉乘地下鐵其他線到目的地；價格合理又快速，是最多人搭乘的班車。也有較便宜的特急快車可選擇，停靠車站多，到達日暮里需要 1.5 小時，票價只要 1,000 日圓。

DATA
http:// www.keisei.co.jp/keisei/tetudou/skyliner/cn/skyliner.html

京成 Skyliner 成田機場→東京市區

到達站	所需時間	票價	發車間隔
京成上野	約 41 分鐘	2,400 日圓	40 分鐘
日暮里	約 36 分鐘	2,400 日圓	40 分鐘

❷ 坐巴士

從成田機場到東京市區還可以搭乘利木津巴士 (Limousine Bus)，在兩航站一樓入境大廳就有售票處，站牌則在機場門口。到達的地點很多，大概 1 小時 30 分左右可以抵達市中心，而且行經許多飯店，對觀光客來說，不用搬動行李，直接到下榻飯店，是很方便的選擇。但是，公路的交通情況比較難掌握，常會發生塞車，出發時間要計算得寬裕一些；此外，車資也比較貴，但對行李大又重的旅客非常適合。

DATA
http://www.limousinebus.co.jp/ch2（中文）

Tip 各航空公司使用的航站及報到櫃檯

成田機場分為第一與第二兩座航站，入境在兩個航站的一樓，出境則在第一航站四樓及第二航站三樓。回程出發到機場前請務必確認班機起飛的航站，兩個航站中間相距 10 分鐘的路程，雖然有接駁巴士往返，但等候時間約八至 20 分鐘，小心別耽誤了班機登機時間。

目前飛航台灣的班機，使用的航站及出境報到櫃檯如下：

1. 全日空航空：第一航站南翼四樓 A、C、D、E、F、Z 櫃檯
2. 長榮航空：第一航站南翼四樓 H、I 櫃檯
3. 達美航空：第一航站北翼四樓 A、B、C 櫃檯
4. 日本航空：第二航站三樓 J ～ R 櫃檯
5. 中華航空：第二航站三樓 H 櫃檯
6. 國泰航空：第二航站三樓 C、D 櫃檯
7. 酷航：第二航站三樓 C 櫃檯

利木津巴士 Limousine Bus 成田機場→東京市區

到達站	所需時間	票價	經過飯店
東京車站	約 80 ～ 110 分鐘	3,000 日圓	丸之內、八重洲富士屋、東京香格里拉、東方文華飯店
新宿地區	約 85 分鐘	3,000 日圓	京王廣場、世紀凱悅、希爾頓、新宿、華盛頓、公園凱悅、小田急世紀南塔、新宿燦路都廣場飯店
池袋地區	約 85 分鐘	3,000 日圓	大都會、太陽城王子飯店
目白、九段、後樂園	約 90 分鐘	3,000 日圓	椿山莊四季、格蘭皇宮、東京圓頂飯店
銀座地區	約 80 ～ 90 分鐘	3,000 日圓	三井花園、東京港麗、銀座東武、東京花園、汐留皇家花園飯店
赤坂地區	約 80 ～ 120 分鐘	3,000 日圓	新大谷、赤坂王子、赤坂東急、大倉、全日空、格蘭凱悅飯店
芝地區	約 80 ～ 120 分鐘	3,000 日圓	東京王子、王子公園高塔、芝公園、天宇、麗池卡爾登飯店
澀谷地區	約 85 分鐘	3,000 日圓	澀谷東急、藍天高塔東急飯店
惠比壽、品川地區	約 85 ～ 100 分鐘	3,000 日圓	威斯汀、喜來登都、品川王子、東京太平洋、高輪皇家王子櫻塔、高輪王子、新高輪格蘭王子、新三王、品川詩穎、Laforet 飯店

羽田國際機場→東京市區

羽田 (HANEDA) 機場是位於東京都內的國際機場，前往東京市中心非常快速便利。以下將針對車種、車程與票價，分別說明。



1 電車

從羽田機場前往東京市區有兩種電車可以搭乘，一種是單軌電車，另一種則是京濱急行空港線，在二樓入境大廳就可以看到車站入口，約 30 分鐘就能到達東京市中心或是橫濱，非常方便。

● 單軌電車（monorail）

連接羽田機場國際航站與濱松町只要 13 ～ 18 分鐘、470 日圓，再轉搭 JR 山手線或是大江戶、淺草線等都營地下鐵進入東京市區，也可以轉搭京濱東北線前往橫濱，快速又方便。

DATA
網 http://www.tokyo-monorail.co.jp/tc/（中文）

● 京濱急行空港線

可以直接通往川崎、橫濱，也可以經由品川轉乘 JR 山手線到達新宿、池袋、上野等地，或是直通都營淺草線到日本橋、淺草，還能在大門轉乘都營大江戶線到築地市場和六本木。

京濱急行 羽田機場→東京、橫濱

到達站	所需時間	票價
品川	約 12 分鐘	400 日圓
淺草	約 36 分鐘	600 日圓
橫濱	約 28 分鐘	470 日圓

DATA
網 http://www.haneda-tokyo-access.com/tc/（中文）

2 坐巴士

從羽田機場有前往東京、神奈川、千葉、琦玉等關東地區主要城市的利木津巴士（Limousine Bus），在二樓入境大廳旁就有售票櫃檯，到達的地點很多，不用 1 小時就可以抵達市中心，而且行經許多飯店；對觀光客來說，不用搬動行李，直接到下榻飯店，是很方便的選擇。

DATA
網 http://www.keikyu-bus.co.jp/airport.html#haneda

利木津巴士 Limousine Bus 羽田機場→關東地區主要城市

到達站	所需時間	票價	經過飯店
橫濱車站西口	約 30 分鐘	560 日圓	橫濱灣喜來登飯店
新橫濱車站	約 40 分鐘	820 日圓	新橫濱王子、新橫濱 ASSOCIA 飯店
澀谷地區	約 55 分鐘	1,000 日圓	藍天高塔東急飯店
東京迪士尼渡假區	約 40 分鐘	810 日圓	東京迪士尼樂園、迪士尼大使、東京迪士尼海洋觀海景、希爾頓東京灣、東京灣大倉、東京灣舞濱、東京灣喜來登、東京燦路都廣場飯店台場
台場地區	約 30 分鐘	500 ～ 600 日圓	台場格蘭太平洋飯店
新宿地區	約 50 分鐘	1,200 日圓	京王廣場、世紀凱悅、希爾頓、新宿華盛頓、公園凱悅、小田急世紀南塔飯店
池袋地區	約 70 分鐘	1,200 日圓	大都會、太陽城王子飯店
赤坂地區	約 45 分鐘	1,100 日圓	新大谷、赤坂王子、赤坂東急、全日空飯店

關西國際機場→大阪、京都市區

關西國際機場佔地非常寬廣，是關西地區對外的主要機場，從這裡前往大阪、京都和神戶地區都很方便。以下將針對車種、車程與票價，分別說明。





❶ 電車

從關西機場前往大阪市區有四種列車可以搭乘，分別是 JR 的特急 Haruka 號、關空快速，以及南海電鐵的 Rabbit α ／ β 號、空港急行，約 30 分鐘～ 1 小時就能到達大阪車站、難波等中心地區。前往京都則必須搭乘特急 Haruka 號，約 1 小時 15 分就能抵達京都車站。從入境大廳出來，就直接可以連結到機場車站，非常方便。



● 特急 Haruka 號

是前往大阪市區最快的列車，終點是京都，但票價也最貴。途中經過天王寺、西九条，可以在這兩站轉搭環狀線或地鐵其他線；沒經過大阪車站，而是停靠新大阪，然後直接到京都。車廂內空間寬敞，有專門放置行李的位置，快速而舒適。關西 JR 周遊券也可以使用，但需要佔一天的使用日期。

特急 Haruka 號 關西機場→大阪、京都市區

到達站	所需時間	票價	發車間隔
京都	約 75 分鐘	2,980 日圓	30 分鐘
新大阪	約 51 分鐘	2,470 日圓	30 分鐘
天王寺	約 33 分鐘	1,760 日圓	30 分鐘

DATA
網 www.jr-odekake.net（日文）

● 關空快速

班次很多，停靠站也多，屬於普通列車，經過天王寺到達大阪車站，在天王寺或新今宮可以再轉乘環狀線或地下鐵。

關空快速 關西機場→大阪市區

到達站	所需時間	票價	發車間隔
大阪車站	約 70 分鐘	1,160 日圓	20 ～ 40 分鐘
天王寺	約 45 分鐘	1,030 日圓	20 分鐘
西九條	約 64 分鐘	1,160 日圓	20 分鐘

• Rabbit α ／ β 號

南海電鐵所經營的特快列車，往來關西機場與難波之間，全車均為對號座位，約 35 分鐘就可到達難波；內部空間舒適，有專門放置行李的位置，價格也很合理。可以在天下茶屋或新今宮，轉乘環狀線或地鐵其他線。

DATA
http://www.nankai.co.jp/global/chinese_t（中文）

Rabbit α ／ β 號 關西機場→難波

到達站	所需時間	票價	發車間隔
難波	約 35 分鐘	1,390 日圓	30 分鐘
新今宮	約 33 分鐘	1,390 日圓	30 分鐘

• 空港急行

最便宜的普通列車，班次很多，往來關西機場與難波之間，約 45 分鐘可到達難波。可以在天下茶屋或新今宮，轉乘環狀線或地下鐵；也是大阪人到關西機場最常使用的列車。不過要是遇到上下班的巔峰時間，必須拖著行李箱跟上班族擠電車，有點辛苦。

空港急行　關西機場→難波

到達站	所需時間	票價	發車間隔
難波	約 45 分鐘	890 日圓	20 分鐘
新今宮	約 43 分鐘	890 日圓	20 分鐘

2 巴士

從關西機場到大阪市區還可以在一樓入境大廳門口搭乘利木津巴士（Limousine Bus），到達的地點很多，大概 1 小時 10 分左右可以抵達市中心，而且行經一些飯店，對觀光客來說，不用搬動行李，直接到下榻飯店，是很方便的選擇；而且出境時可以直接坐到機場四樓，還可以少走點路。但是，公路的交通情況比較難掌握，常會發生塞車，出發時間要計算得寬裕一些。也有班次前往京都、奈良或神戶等地，班次也很多。



DATA
http://kate.co.jp/pc（日文）

利木津巴士 Limousine Bus 關西機場→關西地區主要城市

到達站	所需時間	票價	經過飯店
難波	約 50 分鐘	1,000 日圓	——
心齋橋	約 50 分～ 60 分鐘	1,500 日圓	喜來登都飯店
大阪車站	約 50 分～ 60 分鐘	1,500 日圓	新阪急、大阪希爾頓、阪急飯店
天保山、 日本環球影城 ®	約 60 分～ 70 分鐘	1,500 日圓	大阪君悅、近鐵環球城飯店
京都	約 95 分～ 105 分鐘	2,500 日圓	——
奈良	約 80 分～ 90 分鐘	2,000 日圓	奈良飯店
神戶三宮	約 65 分～ 75 分鐘	1,900 日圓	神戶灣喜來登飯店

Tip 各航空公司的報到櫃檯

關西國際機場有兩座航站，第一航站的入境大廳在 1 樓，國際航線出境在 4 樓；第二航站則為蜜桃航空專用。目前飛航台灣的班機，出境報到櫃檯如下：

1. 日本航空：第一航站 F 櫃檯
2. 長榮航空：第一航站 B 櫃檯
3. 國泰航空：第一航站 C 櫃檯
4. 中華航空：第一航站 H 櫃檯
5. 捷星航空：第一航站 A、B 櫃檯
6. 復興航空：第一航站 E 櫃檯
7. 蜜桃航空：第二航站



中部國際機場→名古屋市區

中部國際機場是為迎接愛知萬國博覽會湧進的大量人潮，於 2005 年建立的新機場，是日本國內第二個填海而成的人工島機場。主建築共有四層樓，一樓是情報諮詢處和畫廊、花園，二樓是入境大廳，三樓是出境大廳，四樓為複合式商場「天空之城」。整個機場 24 小時營業，有電車和巴士通往名古屋市區。

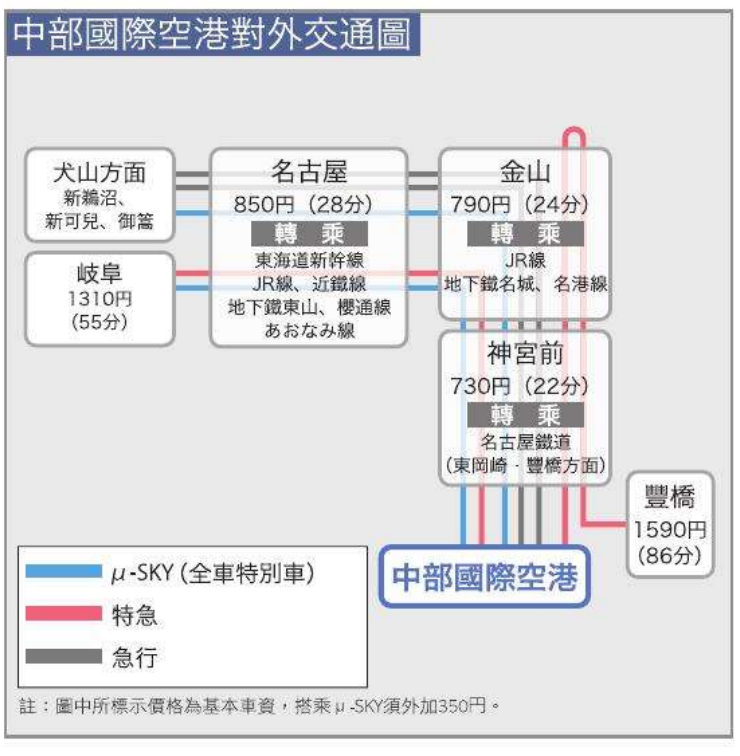


1 電車

從中部機場前往名古屋市區，可以搭乘名古屋鐵道的 μ-SKY 列車，直達名古屋車站只要 28 分鐘，但要外加 350 日圓；此外也有特急和急行兩種列車，只需要 38 分鐘和 46 分鐘就能到達。如果要到名古屋市區其他地方，也可以到金山轉乘地下鐵。從入境大廳出來，就直接連結到機場車站，非常方便。

DATA
網 http://www.meitetsu.co.jp/centrair（日文）





各類電車 中部機場→名古屋市區

到達站	所需時間	票價	發車間隔
名古屋車站	約 28～46 分鐘	850 日圓	15～30 分鐘
金山	約 25～40 分鐘	790 日圓	7～30 分鐘
神宮前	約 22～37 分鐘	730 日圓	7～30 分鐘
岐阜	約 55～84 分鐘	1,310 日圓	20～60 分鐘



❷ 巴士

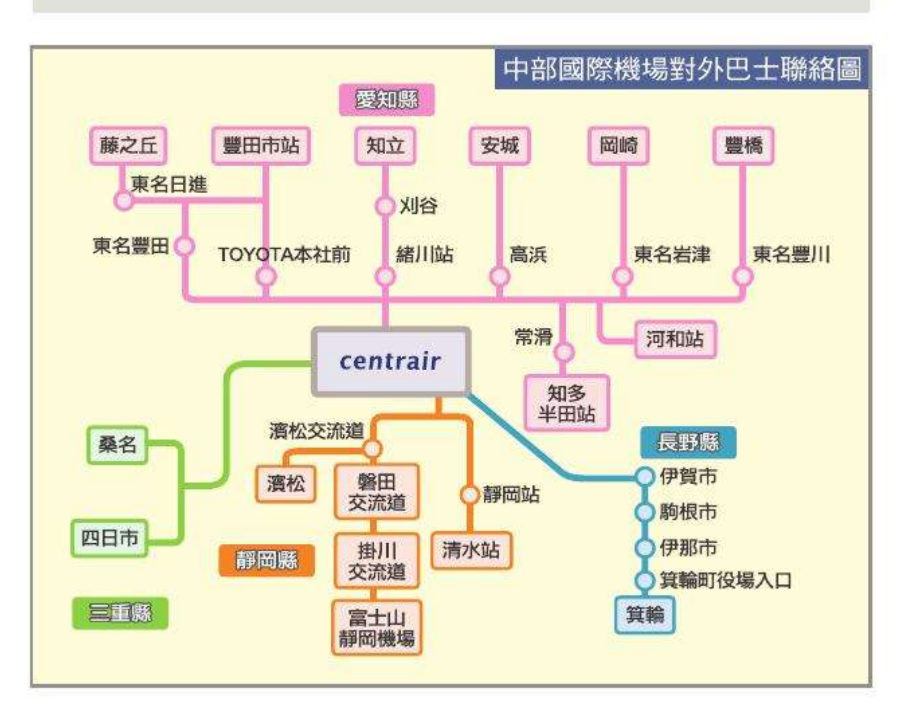
巴士是從中部空港前往名古屋市區的另一個方式，在機場一樓就有巴士站牌和售票處；前往名古屋可搭往藤之丘，再轉乘地下鐵到市區，行駛路線還包括愛知縣內、靜岡、長野等地。公路的交通情況比較難掌控，時常會發生塞車情況，出發時間要計算得寬裕一些。

中部機場→名古屋市區巴士路線

到達站	所需時間	票價
藤之丘	約 72 分鐘	1,400 日圓
豐田市	約 68 分鐘	1,700 日圓
濱松站	約 2 小時	3,000 日圓

DATA

網 中部空港巴士 bus55.com（日文）
名鐵空港巴士 http://www.meitetsu-bus.co.jp/centrair（日文）



Tip 各航空公司的報到櫃

中部機場入境大廳在 2 樓，國際航線出境則在 3 樓。從出境大廳正門入口進去，左邊 10 個櫃檯為國際線報到櫃檯。每個航空公司並沒有固定的報到櫃檯，每個月都會變更，必須抵達機場後再看螢幕通知。目前飛航台灣的班機，出境報到櫃檯如下：

1. 日本航空：H 櫃檯
2. 國泰航空：D 櫃檯
3. 中華航空：D 櫃檯
4. 中華航空：D 櫃檯

Tip 機場內商場「天空之城」

中部國際機場最有名的就是位於四樓的複合式商場「天空之城」，有古色古香的「燈籠橫丁」，是仿古早民家建築的紀念品店和餐廳；對面則是充滿歐式風情的「紅磚街」，有生活雜貨舖、精品店和咖啡館等，提供多樣化的選擇。

最特別的是，這裡還有日本第一家能眺望停機坪的展望風呂「風之湯」，透過整面落地窗，可以一邊泡湯、一邊欣賞飛機起降，以及伊勢灣海景與落日。





新千歲國際機場→札幌市區

新千歲機場是北海道唯一的國際機場，也是北海道內對外交通的主要門戶。前往札幌市區、登別或是函館等地，都有火車或巴士可搭乘，交通十分方便。

❶ 火車

在機場地下一樓有車站，可通往札幌，再轉搭地下鐵前往目的地；或是在札幌換車到旭川、網走，在南千歲換車到登別、函館、釧路等地。來往於札幌與新千歲機場間的快速Airport列車，到札幌車站只要36分鐘，每個小時有2～4班車，非常方便。



新千歲機場火車→札幌市區等路線

到達站	所需時間	票價	轉乘車站
札幌車站	約36分鐘	1,040日圓	——
南千歲	約3分鐘	300日圓	——
小樽	約72分鐘	1,740日圓	——
旭川	約2小時	5,540日圓	札幌
函館	約2小時50分鐘	8,050日圓	南千歲
釧路	約3小時30分鐘	8,880日圓	南千歲

DATA

網 http://www.jrhokkaido.co.jp/network/jikoku/jikoku7.html（日文）



❷ 巴士

從機場到札幌市區有巴士可以搭乘，在一樓入境大廳外有售票處，門口就是搭車站牌。路線很多，能通往札幌市各區，也有長途巴士開往支笏湖、洞爺湖、登別溫泉等地；對觀光客來說，不用搬動行李，直接到目的地，是很方便的選擇。不過，洞爺湖路線冬季是停止行駛的。

DATA

網 中央巴士 http://www.chuo-bus.co.jp/highway/course/shinchitose/index.php（日文）
北都巴士 http://www.chuo-bus.co.jp/highway/airport（日文）
道南巴士 http://www.donanbus.co.jp（日文）

新千歲機場巴士→札幌市區等路線

到達站	所需時間	票價	經過飯店
札幌車站	約75分鐘	1,000日圓	王子、格蘭、燦路都、文藝復興 全日空、京王廣場、日航飯店
大谷地	約40分鐘	900日圓	——
麻生	約55分鐘	1,000日圓	——
圓山	約75分鐘	1,000日圓	——
真駒內	約70分鐘	1,000日圓	——
宮之澤	約65分鐘	1,000日圓	——

Tip 各航空公司的報到櫃

新千歲機場的一樓為入境大廳，出境則在三樓。因為國際航班並不多，所以報到櫃檯集中在機場最左邊，分為A、B兩側，華航和長榮都有專屬的櫃檯，現場一看就清楚。



前往其他地區

直奔各地重點城市交通指南

北海道

從日本各地前往北海道，可以透過航空、鐵路和海運三種交通方式，其中最快的當然是坐飛機，不過費用也最高；搭火車最舒適，還可以欣賞沿途風光，適合火車迷和時間充裕、行程悠閒的旅客；坐客輪則花費的時間最久，平均要花上一天左右的時間，但是運費最便宜，二等艙在 10,000 日圓以下，在預算上較精打細算的旅客不妨考慮。



飛機

北海道境內共有 12 座機場，其中丘珠、奧尻和利尻三座機場是只飛北海道地區航線，剩下 9 座機場都有來自日本國內各地的航班，又以東京羽田機場航班分布最廣，遍及每個地區；這些航班是由全日空、日航、AIRDO、Skymark、捷星和樂桃航空所經營，飛行時間從 1 小時 15 分鐘到 3 小時 50 分鐘不等。



DATA

網 全日空 http://www.ana.co.jp
日本航空 http://www.jal.co.jp；
北海道國際航空 http://www.airdo.jp
捷星航空 http://www.jetstar.com/sg/zh/home
Skymark 航空 http://www.skymark.co.jp

● 各機場航線

機場	航線
新千歲	東京成田、東京羽田、青森、仙台、岩手花卷、秋田、山形、福島、新潟、信州松本、富山、小松、靜岡、中部、大阪伊丹、關西、神戶、廣島、福岡
函館	東京羽田、中部、關西
旭川	東京羽田、中部、大阪伊丹
十勝帶廣	東京羽田、名古屋
釧路	東京羽田、中部、關西
根室	東京羽田
女滿別	東京羽田、中部
鄂霍次克紋別	東京羽田
稚內	東京羽田

火車（JR）

從東京上野車站和大阪都有特急列車到達北海道札幌，其中上野到札幌有北斗星號，每天一班往返，附有臥鋪車廂，行駛時間為 16 小時 12 ～ 28 分鐘，車票從 25,270 日圓起；還有仙后座號 (Cassiopeia)，是高級的臥鋪列車，空間寬闊而舒適，有雙人臥室、淋浴間、餐廳、酒吧等多項設備，每天一班往返，行駛時間為 17 小時 12 分鐘，車票約 30,415 ～ 44,460 日圓。

而從大阪開往札幌的曙光號列車 (Twilight Express)，號稱為日本最優雅的列車，則是另一輛高級的臥鋪列車，經過京都、金澤、富山等地，沿著日本海開往北海道，行駛時間約為 21 小時 49 分鐘，車票約 25,620 ～ 44,800 日圓。

至於從日本其他地區也可以搭乘新幹線到新青森，再轉搭特急列車到函館或札幌，班次較多，也較為節省時間。





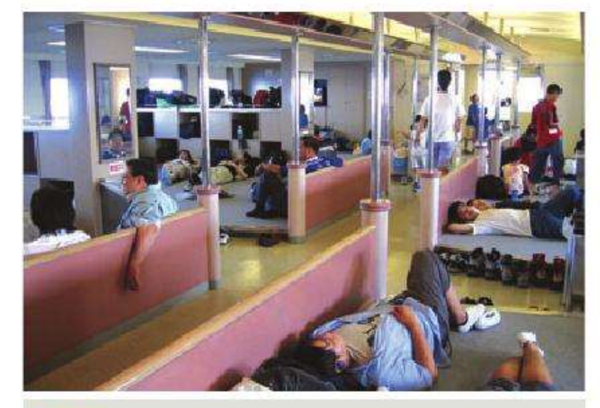


DATA

網 北斗星號 http://www.jreast.co.jp/cassiopeia/hokutosei/time.html#fee
仙后座號 http://www.jreast.co.jp/cassiopeia/index.html
曙光號 http://www.jwfsn.com/twilight/

渡輪

北海道有三個港口與日本其他地區行駛大型客輪，提供載運乘客的服務；分別是函館、苫小牧和小樽，共有 10 條航線，行駛時間從一個多小時到 40 小時，船票價錢從 1,100 ～ 27,500 日圓。船上除了睡覺的艙房之外，還有大浴場、健身房、卡拉 OK、遊戲間等娛樂設施，雖然花費時間長，省錢卻不無聊，也是種特別的經驗。



DATA

網 太平洋輪船 http://www.taiheiyo-ferry.co.jp
新日本海輪船 http://www.snf.jp
輕津海峽渡輪 http://www.tsugarukaikyo.co.jp
商船三井輪船 http://www.sunflower.co.jp
川崎近海輪船 http://www.silverferry.jp

● 各客輪航線

航線	行駛時間	票價
名古屋—苫小牧	40 小時	10,500 ～ 27,500 日圓
大洗—苫小牧	19 小時	8,500 ～ 26,000 日圓
仙台—苫小牧	15 小時 20 分鐘	8,000 ～ 21,000 日圓
八戶—苫小牧	9 小時	4,500 ～ 11,250 日圓
秋田—苫小牧	12 小時 15 分鐘	4,200 ～ 13,000 日圓
敦賀—苫小牧	34 小時	9,000 ～ 25,000 日圓
舞鶴—苫小牧	20 小時	9,000 ～ 25,000 日圓
新潟—苫小牧	20 小時	6,000 ～ 19,000 日圓
舞鶴—小樽	20 小時 15 分鐘	9,000 ～ 25,000 日圓
敦賀—小樽	19 小時 15 分鐘	9,000 ～ 25,000 日圓
新潟—小樽	18 小時 30 分鐘	6,000 ～ 19,000 日圓
青森—函館	3 小時 40 分鐘	2,700 ～ 6,000 日圓
大間—函館	1 小時 40 分鐘	1,100 ～ 3,000 日圓

東北



從日本各地前往東北地區，有航空、鐵路和公路三種交通方式，其中最快的是坐飛機，不過費用也最高；搭火車最舒適，還可以欣賞沿途風光，品嚐途中知名的車站便當；而坐長途巴士則是最省錢的方法，花費的時間也最多。

飛機

整個東北地區有九座機場，有來自日本國內各地的航班；這些航班是由全日空 (ANA)、日本航空 (JAL) 經營，飛行時間約45分鐘～2小時40分鐘，單程機票價格約為 10,300 ～ 31,200 日圓。

DATA

網 全日空　http://www.ana.co.jp
日本航空　http://www.jal.co.jp

● 各機場航線

機場	航線
青森	東京羽田、新千歲、中部、大阪伊丹
三澤	東京羽田、大阪伊丹
仙台	東京成田、新千歲、小松、中部、大阪伊丹、廣島、福岡、沖繩
岩手花卷	新千歲、中部、大阪伊丹
大館能代	東京羽田、大阪伊丹
秋田	東京羽田、新千歲、中部、名古屋、大阪伊丹
山形	東京羽田、新千歲、名古屋、大阪伊丹
庄內	新千歲、大阪伊丹
福島	東京羽田

火車（JR）

從日本各地都有新幹線與特急列車可以到達東北各地，，像是東京開往新青森的新幹線，約 1 小時 42 分鐘就可到達仙台，3 小時 33 分鐘抵達新青森；而東京到秋田的新幹線回音號，約 4 小時可到達秋田，非常快速，而且班次很多，指定席票價為 16,470 日圓。從大阪開往青森還有臥鋪列車特急日本海號，每天兩班往返，行駛時間約 14 小時 47 分鐘，票價為 21,740 日圓起。上野到青森的曙號，也是臥鋪列車，每天一班往返，行駛時間約 12 小時 41 分鐘，票價為 17,750 日圓起。

DATA

網 JR 東日本　http://jreast.eki-net.com
JR 西日本　http://www.jr-odekake.net

長途巴士

從日本各大城市如東京、名古屋、大阪與京都，都有長途巴士開往東北地區，行駛時間約 4 至 12 小時，因為時間漫長，所以大多數的班次是夜車，可以同時節省金錢與時間；票價也比火車和飛機便宜得多，約 4,000 ～ 13,000 日圓，是節約的另一種選擇。

DATA

網 JR 東北巴士 http://www.jrbustohoku.co.jp
名鐵巴士　http://www.meitetsu-bus.co.jp/highway
近鐵巴士　http://www.kintetsu-bus.co.jp

● 各巴士路線

路線	行駛時間	班次	票價
東京—青森	9 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,000 日圓
東京—盛岡	7 小時 30 分鐘	每日 2 班（夜車）	7,800 日圓
東京—秋田	9 小時	每日 1 班（夜車）	9,100 日圓
新宿—仙台	5 小時 30 分鐘	每日 3 班	5,800 日圓
新宿—山形	5 小時 40 分鐘	每日 1 班（夜車）	6,300 日圓
新宿—福島	5 小時	每日 12 班	4,800 日圓
新宿—郡山	4 小時	每日 12 班	4,000 日圓
名古屋—仙台	9 小時 40 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,190 日圓
大阪—山形	11 小時 40 分鐘	每日 1 班（夜車）	12,900 日圓
大阪—仙台	11 小時 50 分鐘	每日 1 班（夜車）	12,230 日圓
大阪—福島	11 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	12,740 日圓
京都—山形	10 小時 40 分鐘	每日 1 班（夜車）	12,400 日圓
京都—仙台	10 小時 50 分鐘	每日 1 班（夜車）	11,930 日圓
京都—福島	10 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	12,130 日圓

四國

從日本各地前往四國地區，有航空、鐵路、公路三種主要交通方式；其中最快的是坐飛機，火車最舒適，而坐巴士則是最省錢的方法，班次也最多。

飛機

四國地區有四座機場，有來自日本國內各地的航班；這些航班是由全日空 (ANA)、日本航空 (JAL) 經營，飛行時間約 45 分鐘～ 4 小時，單程機票價格約為 14,850 ～ 32,000 日圓。

DATA

網 全日空　http://www.ana.co.jp
　日本航空　http://www.jal.co.jp

● 各機場航線

高松	東京羽田、鹿兒島
德島	東京羽田、中部、福岡
高知	東京羽田、名古屋、大阪伊丹、福岡
松山	東京羽田、中部、名古屋、大阪伊丹、福岡、鹿兒島、沖繩



火車（JR）

從日本各地前往四國，必須先搭乘新幹線或特急列車到岡山，再轉乘予讚線過瀨戶大橋，到達高松或松山；若要去高知或德島，可以再續乘其他路線。

DATA

網 JR 四國　http://www.jr-shikoku.co.jp

長途巴士

從日本各大城市如東京、名古屋、大阪、京都、奈良、神戶、岡山等地，都有長途巴士開往四國地區，行駛時間從 2 至 12 小時，距離較遠的地點可以選擇搭乘夜車，同時節省金錢與時間；票價也比火車和飛機便宜得多，約 3,200 ～ 13,000 日圓，是節約的另一種選擇。



DATA

網 JR 四國巴士 http://jr-shikoku.co.jp/bus
　名鐵巴士　http://www.meitetsu-bus.co.jp/highway
　德島巴士　http://www.tokubus.co.jp

● 各巴士路線

路線	行駛時間	班次	票價
東京—松山	12 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	12,000 日圓
東京—高知	11 小時 10 分鐘	每日 1 班（夜車）	12,500 日圓
東京—高松	9 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,000 日圓
東京—德島	9 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,000 日圓
名古屋—松山	8 小時	每日 2 班（夜車）	10,000 日圓
名古屋—高知	8 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	9,070 日圓
名古屋—高松	5 小時 20 分鐘	每日 3 班	6,800 日圓
名古屋—德島	5 小時 10 分鐘	每日 3 班	6,600 日圓
大阪—松山	5 小時 30 分鐘	每日 8 班	6,700 日圓
大阪—高知	4 小時 30 分鐘	每日 12 班	6,000 日圓
大阪—高松	3 小時 30 分鐘	每日 32 班	3,900 日圓
大阪—德島	2 小時 30 分鐘	每日 25 班	3,600 日圓
關西機場—高松	3 小時 30 分鐘	每日 7 班	5,000 日圓
關西機場—德島	2 小時 45 分鐘	每日 8 班	4,000 日圓
京都—松山	8 小時 20 分鐘	每日 1 班（夜車）	7,000 日圓
京都—高知	5 小時 30 分鐘	每日 3 班	6,500 日圓
京都—高松	3 小時 40 分鐘	每日 7 班	4,800 日圓
京都—德島	2 小時 50 分鐘	每日 7 班	4,100 日圓
岡山—松山	2 小時 50 分鐘	每日 6 班	4,300 日圓
岡山—高知	2 小時 30 分鐘	每日 9 班	3,500 日圓

九州

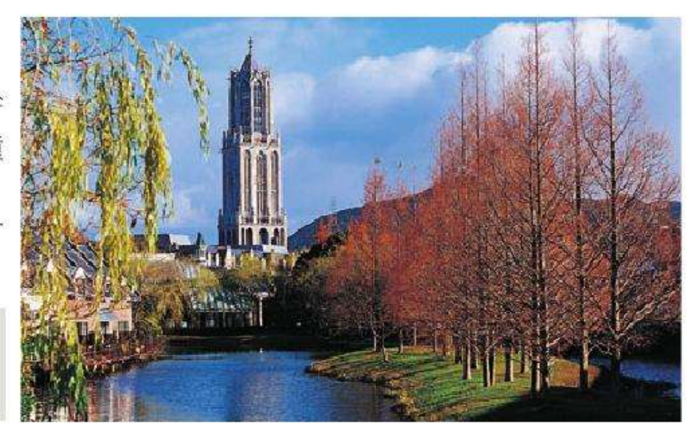
從日本各地前往九州地區，有航空、鐵路、公路三種主要交通方式；其中最快的是坐飛機，也是最貴的方式；坐火車輕鬆舒適，而坐巴士則是最省錢的方法，班次也最多。

火車

從東京、名古屋、京都、大阪等地都可以搭乘新幹線直達福岡博多車站，行駛時間約 2 小時 30 分鐘～5 小時 10 分鐘，非常快速舒適，班次也很多，票價約 14,890～22,120 日圓。到了博多車站可以再轉乘火車到九州其他城市，很是方便。

DATA

網 JR 西日本 http://www.jr-odekake.net
JR 九州 http://www.jrkyushu.co.jp



飛機

九州共有 13 座機場，其中有 5 座在離島，只飛九州航線，其餘八座則有來自日本全國各地的航班；這些航班是由全日空 (ANA)、日本航空 (JAL)、Skymark 航空經營，飛行時間約 40 分鐘～2 小時 25 分鐘，單程機票價格約為 12,000～39,000 日圓。

DATA

網 全日空 http://www.ana.co.jp
日本航空 http://www.jal.co.jp
Skymark 航空 http://www.skymark.co.jp

● 各機場航線

機場	航線
福岡	東京成田、東京羽田、新千歲、仙台、新潟、信州松本、小松、靜岡、中部、名古屋、大阪伊丹、關西、德島、高知、松山、出雲、沖繩
北九州	東京羽田、沖繩
佐賀	東京羽田、大阪伊丹
長崎	東京羽田、中部、名古屋、大阪伊丹、沖繩
熊本	東京羽田、名古屋、中部、大阪伊丹、沖繩
大分	東京羽田、中部、大阪伊丹
宮崎	東京羽田、中部、大阪伊丹、廣島西
鹿兒島	東京羽田、中部、大阪伊丹、高松、松山、岡山、廣島西、沖繩

長途巴士

從日本各大城市如東京、名古屋、大阪、京都、神戶等地，都有長途巴士開往九州的福岡、長崎、熊本和鹿兒島等地，因為路途遙遠，所以都是夜車，票價也比火車和飛機便宜得多，約 7,200～15,000 日圓，還能節省住宿費；是節約旅費的另一種選擇。

DATA

網 西鐵高速巴士 http://www.nishitetsu.co.jp/bus/highway
長崎巴士 http://www.nagasaki-bus.co.jp
南海巴士 http://www.nankaibus.jp
近鐵巴士 http://www.kintetsu-bus.co.jp

● 各巴士路線

路線	行駛時間	班次	票價
新宿—福岡	14 小時 10 分鐘	每日 1 班（夜車）	15,000 日圓
名古屋—福岡	10 小時 50 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,500 日圓
名古屋—長崎	12 小時 20 分鐘	每日 1 班	12,230 日圓
大阪—福岡	9 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,000 日圓
大阪—長崎	9 小時 40 分鐘	每日 1 班（夜車）	11,000 日圓
大阪—熊本	9 小時 20 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,300 日圓
大阪—鹿兒島	11 小時 30 分鐘	每日 1 班（夜車）	12,000 日圓
難波—佐世保	10 小時	每日 1 班（夜車）	10,190 日圓
京都—福岡	9 小時 20 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,500 日圓
京都—長崎	11 小時 40 分鐘	每日 1 班（夜車）	11,300 日圓
京都—熊本	11 小時 20 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,800 日圓
神戶—長崎	9 小時 50 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,500 日圓
高知—福岡	9 小時 50 分鐘	每日 1 班（夜車）	10,500 日圓
岡山—福岡	9 小時	每日 1 班（夜車）	7,200 日圓

沖繩

沖繩因為是一群海島所組成，從日本各地前往的方式只有航空與海運。搭飛機最快，也減少旅途上的奔波勞累；搭客輪則需要一天以上的時間，雖然可以欣賞海上風光，但的確是稍嫌辛苦。

飛機

沖繩共有 16 座機場，其中有 15 座在離島，大部分都只有與沖繩之間聯絡的班機，來自日本全國各地的航班大多集中在沖繩，也就是那霸機場；這些航班是由全日空 (ANA)、日本航空 (JAL)、Skymark 航空所經營，飛行時間約 1 小時 15 分鐘～3 小時 30 分鐘，單程機票價格約為 15,800 ～ 46,300 日圓。

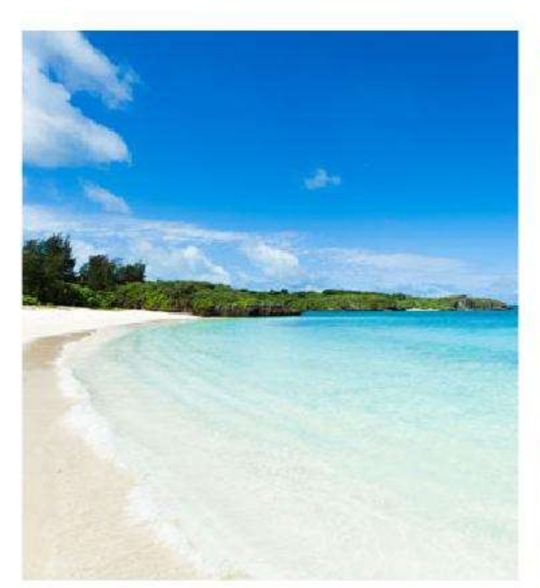
DATA

網 全日空 http://www.ana.co.jp　Skymark 航空 http://www.skymark.co.jp
日本航空 http://www.jal.co.jp

● 各機場航線

沖繩	東京羽田、東京成田、仙台、新潟、小松、靜岡、中部、大阪伊丹、關西、神戶、高松、松山、岡山、廣島、福岡、北九州、長崎、熊本、宮崎、鹿兒島
石垣	東京羽田、中部、關西、神戶、福岡
宮古	東京羽田、關西
奄美大島	東京羽田、大阪伊丹、鹿兒島
與論	鹿兒島
沖永良部	鹿兒島
德之島	鹿兒島
喜界島	鹿兒島





渡輪

從東京、名古屋、大阪、福岡等大城市都有前往沖繩的客輪，不過就連九州最南端的鹿兒島，也要坐上將近 20 小時，旅途之漫長，的確有些辛苦。

DATA

網 奄美海運 http://www.aline-ferry.com

● 各渡輪航線

航線	行駛時間	票價
東京有明—沖繩	46 小時	23,500 ～ 47,000 日圓
大阪—沖繩	34 小時	18,800 ～ 37,600 日圓
志布志—沖繩	19 小時	14,200 ～ 28,400 日圓
鹿兒島—沖繩	25 小時	14,200 ～ 35,500 日圓



當地交通工具

水陸空交通一次搞定

火車（JR）

在日本的交通系統中，火車佔有很重要的位置，日本鐵路分佈廣闊的程度，北從北海道，南到九州，除了沖繩和其他小型離島，幾乎每個地方都有火車。在這阡陌縱橫、如蜘蛛網般密布的鐵道線路中，除了一些地方性的企業經營的鐵路（私鐵）之外，絕大部分都是由簡稱為 JR 的日本國鐵（Japan Railways）來負責營運；有些城市中的市區交通，如東京的山手線、大阪的環狀線等，也是 JR 的線路之一。



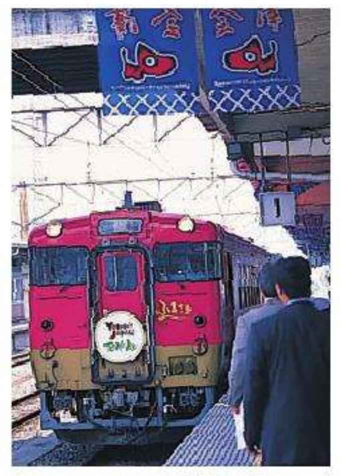
JR 的列車種類

JR 的列車種類很多，依行車速度可分為新幹線、特急、急行、快速、普通等車種，當然票價也是以速度來區分，通常是由乘坐里程來計算的基本運費，加上新幹線和特急列車的特急費用，就是這段路途搭乘的票價。

新幹線是大家去日本旅行時最想搭乘的交通工具，時速 200 ～ 300 公里的超快速火車，讓人很想體驗乘坐時的舒適，欣賞移動時的風景。目前，新幹線的行駛範圍北從本州的新青森，南達九州的鹿兒島中央，而福岡博多到新八代則是 2011 年 3 月開通的新路線。

行駛的車輛也很多，其中最快的是「希望號（NOZOMI）」，行駛於關東到本州南部的「光號（HIKARI）」和「回音號（KODAMA）」，東北地區有「疾風號（HAYATE）」、「山彥號（YAMABIKO）」與「小町號（KOMACHI）」，九州則是「燕子號（TSUBAME）」，此外還有行駛於其他地區的多種車輛，都是時速超過 200 公里以上的高速火車。





至於特急、急行以及普通列車，行駛範圍廣達日本全國，車輛也有上百種，無法詳細說明，可以在各地區的 JR 網站查詢，輸入你想到的目的地及出發時間，就有搭乘車種與轉車資訊等情報；如果想知道所有車次與時刻，不妨到書店買一本今年的 JR 列車時刻表，作為參考。

JR 的車票等級與買票方式

新幹線和特急列車的車廂分為三種等級，分別是頭等車廂 (Green Car)、普通車指定席和普通車自由席；頭等車廂的座位寬敞，有耳機可以聽音樂，價格也最貴；普通車指定席是對號入座，票價會比一般多加 510 日圓；自由席則是自由入座，不保證有座位。

新幹線和特急列車的車票，要在 JR 車站內的「綠色窗口」購買，或在各大火車站的自動售票機也能買到；快速和普通列車車票則直接在自動售票機購買就行了。

車票有乘車券和指定券兩種，乘車券上只有日期、搭乘車種、出發地點與目的地，指定券上則會多加標明車次、出發和到達時間、座位車廂及號碼；自由席因為是不用對號入座的，所以沒有指定券。進站時只要將乘車券插入讀票機就可以了，再到另一端把車票取回；出站時讀票機會直接將乘車券收回。

搭車時，要先在電子螢幕上確定搭乘列車的發車月台；到了月台後，會看到標明車廂號碼、車種和車廂等級的指示牌，再跟著車票上的標示，到座位車廂所在位置排隊；如果是自由席的座位，最好早點到月台上排隊，以免人多時沒位子坐。

日本國鐵周遊券的使用方式

日本國鐵周遊券 (JR Pass) 是發行給外國旅客使用的火車票，最好在日本以外的地區先購買，台灣有多家旅行社提供販售服務，像是玉山票務、燦星旅遊、易遊網等，在東京成田機場也有販售；只要你是持有短期居留觀光簽證的旅客，都可以使用。

周遊券依使用地區分為全日本、北海道、東日本、關西、山陽、北九州和九州 7 種，使用天數和票價都不同；在有效使用期間可以不限次數搭乘日本國鐵的所有列車，包括新幹線，而且除了火車之外，其他和 JR 相關的巴士也可以搭乘，但僅限本人使用，搭乘交通工具時必須隨身攜帶護照以便查驗，搭乘臥舖列車必須加付車資。不過，其中關西周遊券只能搭乘普通或快速列車，特急列車必須加買特急券。

所有的周遊券都必須先到火車站的「綠色窗口」，進行開票的動作，票務人員會將票券換成卡片，上面註明你的姓名、護照號碼、票種、開始使用日期與結束日期。

使用周遊券的乘客可以在車站直接憑卡上車，若事先確定好班次時間，到「綠色窗口」去預約劃位，就可以坐指定席，不需提早到月台排隊，不怕沒位子坐。



日本國鐵周遊券

種類	使用天數	車廂等級	票價
日本周遊券	7 天	頭等	37,800 日圓
	7 天	普通	28,300 日圓
	14 天	頭等	61,200 日圓
	14 天	普通	45,100 日圓
	21 天	頭等	79,600 日圓
	21 天	普通	57,700 日圓
北海道周遊券	3 天	頭等	21,500 日圓
	3 天	普通	15,000 日圓
	任選 4 天	頭等	27,000 日圓
	任選 4 天	普通	19,500 日圓
	5 天	頭等	27,000 日圓
	5 天	普通	19,500 日圓
東日本周遊券	5 天	頭等	28,000 日圓
	5 天	普通	20,000 日圓
	10 天	頭等	44,800 日圓
	10 天	普通	32,000 日圓
	任選 4 天	頭等	28,000 日圓
	任選 4 天	普通	20,000 日圓
關西周遊券	1 天	普通	2,000 日圓
	2 天	普通	4,000 日圓
	3 天	普通	5,000 日圓
	4 天	普通	6,000 日圓
山陽周遊券	4 天	普通	20,000 日圓
	8 天	普通	30,000 日圓
北九州周遊券	3 天	普通	7,000 日圓
九州周遊券	3 天	普通	13,000 日圓
	5 天	普通	16,000 日圓

註：所有的周遊券在出售時會依照當時匯率折合成台幣售價。



地鐵

日本的各大城市都有地鐵，是每個市區最重要的交通工具，又因為路線多、行駛範圍廣，當然也成為觀光客最方便的旅遊方式。不過，每個城市因為規模不同，地鐵的路線和複雜程度也有所不同。

認識地鐵



東京有 13 條路線，分為東京 METRO 和都營兩個系統，新宿、池袋、銀座等都是重要的轉乘站；大阪有 8 條路線，以梅田、本町、難波為主要轉車站；京都有烏丸和東西兩條路線，交會在烏丸御池；札幌有 3 條路線，共同轉乘站在大通；名古屋則有 4 條路線，丸之內、伏見、榮都是主要轉車站。



● 用顏色表示地鐵線

不管這個城市有幾條地鐵路線，一定都會用不同顏色來標示，無論是在地鐵圖上、月台上的站名、車廂都會是相同的顏色，很容易辨認；舉東京為例，丸之內線是紅色、千代田線是綠色、日比谷線是灰色等。在地鐵站就可以拿到詳細的地鐵線路圖和各線路的時刻表，攜帶方便。





● 盡量避開通勤時間

通常地鐵的行駛時間，都在早上 05:00 ～ 06:00 至深夜 24:00 點左右，而早上 07:30 ～ 09:00、下午 17:30 ～ 19:00 常是學生和上班族的通勤時間，也是地鐵載客的巔峰時段，遊客最好避開這些時段，以免壞了遊興。還有，日本各城市的地鐵站和車廂內都是禁止吸煙的，在車廂中也不能接聽或撥打行動電話；東京和大阪等城市為了減少電車色狼事件的發生，在巔峰時段還特別規劃女性專用車廂。



車票種類



除了單次購買的單程票之外，每個城市的地鐵都會發行多次使用的定額票卡，以及一天之內無限次數使用的一日券，主要是可以節省每次排隊投幣買票的時間，在價錢上也有一些優惠。像是東京就有都營地鐵一日券 700 日圓；大阪的地下鐵和公車共通一日券 850 日圓，京都有地鐵一日券 600 日圓，札幌地鐵一日券則為 800 日圓；都很適合觀光客使用。從 2013 年 3 月底開始，日本全國發行的 10 種交通 IC 儲值卡，在各地交通工具都可以通用，包含 Suica、PASMO、PiTaPa、Kitaka 等，而且在售票機就能加值，還能在便利商店等特約店家購物，就像台灣的悠遊卡，坐車就更方便了。

購票方式

買票

Step 1
在車站牆上的地鐵票價圖中，找到出發站和目的地站，以及線路和票價。



Step 2
在自動售票機投入銅板或插入紙鈔。



Step 3
螢幕上會顯示所投入的金額，但部份機器不能使用萬元紙鈔。



Step 4
在機器螢幕上或是亮燈按鍵中，按下要選擇的票價。



Step 5
取回車票，及退出的零錢。



補票

Step 1
在出站票口前找到補票機，會寫著「精算機」或「のりこし精算」。



Step 2
插入車票，螢幕上會顯示需要補足的金額。



Step 3
投入欲補足之金額。



Step 4
取出新的車票。



公車

公車在城市內的交通也佔有重要的地位，但因為公路交通狀況較多，常會發生塞車等問題而耽誤時間，所以比較少被觀光客所利用；其實在地下鐵路線不多的城市，如京都，或是沒有地鐵的鄉下地方，還有前往遠離市區卻沒有火車經過的地區，公車就能發揮作用了。

認識公車

● 下車要按鈴

日本的公車外型跟台灣大致相同，行經路線和編號會寫在車頭正面上方，有前後兩個車門；車內駕駛座上方會有電子螢幕標明下一站的站名，以及乘車金額，也會有廣播說明下一站的站名；要下車的乘客必須按下牆上的下車鈴，通知司機下一站停車；而且車內有空調，夏天是冷氣，冬天為暖氣。





● 公車會找錢

因為每個地方的公車計費方式都不同，上車也不一定是從前門或後門；通常從前門上車的都是採取統一票價的，乘客要在上車時將零錢投入駕駛旁的車票箱，或是把票卡插入票箱的票口，才能上車；如果是從後門上車的，必須在車門旁的票箱抽取一張整理券，或是將票卡插入票箱，記錄上車站名，下車時對照整理券號碼和電子螢幕上的金額，就知道票價是多少，而且要將整理券和錢一起投入票箱。

還有，公車上是可以換零錢的，只要把 100、500 日圓的銅板，或是 1,000 日圓的紙鈔放入票箱後面的換零錢機，就會自動換成零錢；不過，5,000、10,000 日圓的紙鈔可沒辦法。

● 不要搭錯方向

公車站牌上會標明這條路線經過的所有站名，以及班次時間，通常都會非常準時；而且下車時不必慌張地提早走到車門口，可以等司機停穩再慢慢下車；只是要換零錢的乘客，最好提早換好，以免影響到其他乘客。還有，請記住日本是靠左行駛的國家，公車當然也是，可別搭錯了方向。

車票種類



現金在公車上是最方便的，並不需要先買車票，除非是長途巴士；不過有些城市也有公車一日券，可以在一天之中無數次搭乘公車，要到距離較遠的觀光景點時，最適合使用。像是京都的市公車專用一日券 500 日圓，大阪的地下鐵和公車共通一日券 850 日圓，札幌的地下鐵、公車、電車共通一日券則為 1,000 日圓，還有多種交通工具通用的儲值卡等。

計程車

日本的計程車服務好、內部舒適，但是收費也很貴，是台灣的四～五倍。在機場、火車站前或飯店門口，都有指定的計程車招呼站；在路旁招手，也可以叫到計程車，非常方便。起跳價錢依車輛大小和地區而有所不同，通常在 600 ～ 710 日圓之間，會標示在車窗上。





認識計程車

● 車門會自動打開

日本的計程車不像台灣，並沒；有固定的顏色，而是在車身上會印有公司的名稱和標誌，車頂上也會裝有突出的方形燈號，很容易辨認。只要在路邊招手，計程車就會停下來；車門的控制在駕駛座，所以乘客上車和下車都不必親自動手，司機會為你服務。空車的標誌在車頭擋風玻璃的右下方，「空車」字樣的紅燈亮起，就表示空車;「賃走」字樣的綠燈亮起，代表載客中。

● 跳表計費

在計費方面，都是採取跳表的方式，車上裝有里程計價表，價格一目了然。例如：東京的計程車最初兩公里起跳為 660 ～ 710 日圓，之後每行駛 274 公尺增加 80 日圓，時速 10 公里／小時以下每 1 分鐘 40 秒加收 80 日圓，23:00 ～ 05:00 加成 30%；而在札幌起跳為 1.6 公里 600 ～ 650 日圓，但是每年 12 月到 3 月有冬季加成，加收車資的 20%。

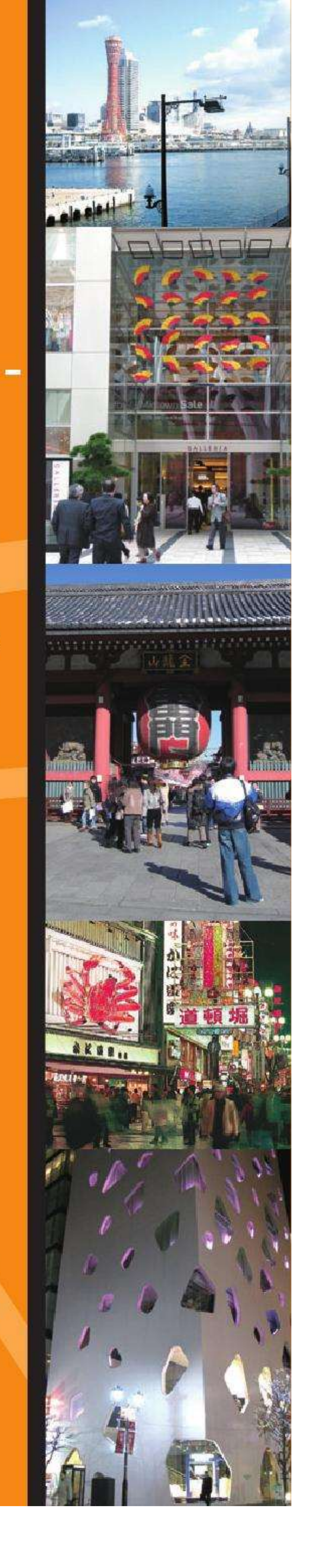
● 要索取收據

付費時盡量避免使用萬元大鈔，以免司機無法找錢；最好索取收據，上面印有公司的名稱與電話，萬一受到繞路或其他不當待遇時，才方便提出申訴。

在京都或北海道等觀光景點，也有觀光計程車負責導覽與接送服務，通常是用包車的方法，以時間來計費，像是半天或一天；對停留時間較短，但預算充裕的商務客人來說，是很方便而自由的觀光方式。



Chapter 4
達人行程篇



行程1 東京流行朝聖 4 日遊

>> 旅遊地區：表參道、澀谷、新宿、六本木、東京晴空塔、銀座、日本橋、惠比壽、台場



東京貴為世界流行都市之一，在服飾、髮型、配件飾品等方面，都獨領風騷，走在亞洲各國的前端；而在生活用品、家電 3C，以及建築設計等領域，也有突出的表現，成為流行時尚指標，非常值得一看。

要流行朝聖，先到「表參道之丘」體驗日本的高級時尚文化，從美食餐廳、服飾精品，到居家用品，都有令人耳目一新的感動；此外，表參道上櫛比鱗次的世界名牌旗艦店，當然也不能錯過。接著不妨前進澀谷，感受年輕的風潮，見識前衛的裝扮。至於新宿和銀座的百貨公司，數量眾多，風格各異，自是流行重鎮；而日本橋的三越新館，向來就是富商貴婦常出沒之處，最適合嚮往上流社會人士前往拜金。最後可別忘了「六本木之丘」，這座商城以建築和美食取勝，購物空間也相當舒適，是人氣最旺的血拚熱點。

4 日行程怎麼玩

DAY 1

- **東京站**（山手線 25 分鐘）
- **原宿站**（步行）
- **表參道站**（銀座、半藏門線 3 分鐘）
- **澀谷站**（山手線 22 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

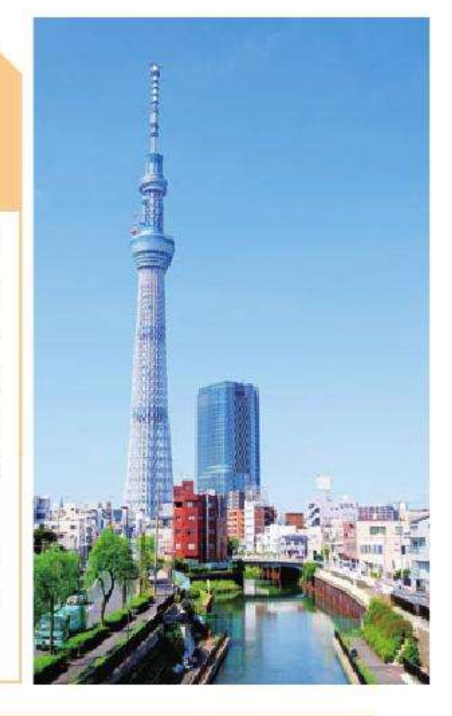


從原宿站開始沿著**表參道**走，大馬路和巷子裡都有可愛的雜貨、服飾小店，可以邊走邊逛；中午前到達**「表參道之丘」**，除了把焦點放在這些時尚精品，也別忘了欣賞由名建築家安藤忠雄設計，內外空間兼具國際水準的商場。下午繼續拜訪名牌旗艦店，像是 TOD'S、Dior、PRADA、Cartier、Burberry 等，不只是商品受到世界肯定，店內商品與台灣不盡相同，建築更是出自一流大師之手，就算不買東西，也值得來趟建築之旅。之後到**澀谷**探看最新流行趨勢，除了專賣時下流行服飾的「109」、「巴而可」兩大購物商場，還有供應流行化妝品、美容道具的多家藥妝店，不逛可惜。

DAY 2

- **東京站**（山手線 29 分鐘）
- **新宿站**（大江戶線 9 分鐘）
- **六本木站**（大江戶線 17 分鐘到清澄白河，轉半藏門線 6 分鐘）
- **押上**（晴空塔前）站（半藏門線 13 分鐘到大手町，轉丸之內線 2 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

新宿是愛逛百貨公司者的天堂，從東口的三越、伊勢丹，南口的高島屋、LUMINE，到西口的京王、小田急，裡面形形色色的商品包羅萬象；而西口的多家大型電器賣場，更有許多最新的 3C 用品與電器，值得一探。午餐可在百貨公司內的美食街解決，選擇多樣化，口味也不錯。下午到**六本木**逛「六本木之丘」大樓內的商場，一旁是玻璃帷幕建築的朝日電視台，對面則是 LV 的旗艦店；頂樓還有森美術館和展望台，可以欣賞現代藝術展覽。再去東京最新地標**晴空塔**，登上 634 公尺鳥瞰全東京的夜景，或是在天望迴廊體驗空中散步。1 到 4 樓商場則有許多晴空塔限定的紀念品，千萬別錯過。



DAY 3

- **東京站**（丸之內線 2 分鐘）
- **銀座站**（銀座線 3 分鐘）
- **日本橋站**（東西線 1 分鐘到大手町，轉丸之內線 2 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

銀座是流行名品聚集之處，有御本木珍珠（MIKIMOTO）旗艦店、愛馬仕專賣店（HERMES）、卡地亞珠寶（Cartier）等，尤其是位於二丁目的「MIKIMOTO Ginza2」，珍珠般的新潮外觀、加上裡面 9 層樓所展示的商品、甜點、餐廳等，已然成為銀座新地標。下午到**日本橋**，參觀三越慶祝創立 100 週年成立的新館，地下美食街搜羅了知名蛋糕、巧克力和各種進口商品，是買伴手禮的好地方。



DAY 4

- **東京站**（山手線 22 分鐘）
- **惠比壽站**（日比谷線 3 分鐘）
- **廣尾站**（日比谷線 13 分鐘到銀座，轉銀座線 2 分鐘到新橋，轉百合海鷗號 13 分鐘）
- **台場海濱公園站**（百合海鷗號 13 分鐘到新橋，轉山手線 4 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

惠比壽是歐風紅磚建築的綜合購物中心，常見貴婦在此逛街購物，有種悠閒又優雅的氣氛。來此不妨先到三越百貨逛逛精品與高級珠寶、超市，再登上花園廣場 38、39 樓的餐廳區用餐，享受居高臨下的不凡氣勢。下午前往充滿異國風情的**廣尾**，這裡就像台北的天母，到處可見洋房別墅、教堂和知名蛋糕店。晚上到台場吹海風看夜景，絕對不能錯過超大摩天輪，從高處遠眺東京鐵塔和彩虹大橋，感受日本情侶約會首選地的浪漫氛圍。

¥ 本行程預算

項目	金額
交通費	3,300 日圓
住宿費	30,000 日圓
飲食費	16,000 日圓
雜費	3,700 日圓
總計	**53,000 日圓**

行程2 東京貴婦悠閒 4 日遊

>> 旅遊地區：代官山、自由之丘、惠比壽、廣尾、台場、表參道、六本木、銀座



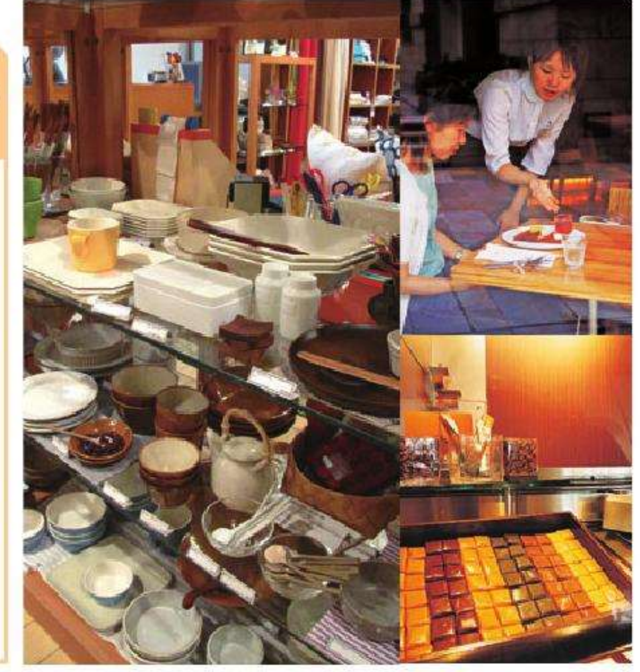
到東京，如果妳不想匆忙地趕觀光景點，只想悠閒地渡假散心，逛逛街、喝下午茶，享受貴婦般輕鬆自在的假期，不妨這樣安排──到千金小姐、少奶奶出沒的代官山、惠比壽、廣尾等地吃午餐、買進口商品，去自由之丘的知名甜點店品嚐蛋糕、喝下午茶；前往表參道散步、逛名牌店、喝咖啡；還有搭上台場的摩天輪，體驗居高臨下俯瞰東京灣，以及閃爍的彩虹大橋的美麗夜景。最後，別忘了到六本木的 Midtown 去逛逛，感受一下世界級的城市建築與景觀。

4 日行程怎麼玩

DAY 1

- **東京站**（山手線 24 分鐘到澀谷，轉東橫線 2 分鐘）
- **代官山站**（東橫線 8 分鐘）
- **自由之丘站**（東橫線 10 分鐘到澀谷，轉山手線 24 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

代官山附近是幽靜的高級住宅區，居民消費力強且講究品質，因而不乏個性服飾、生活雜貨店，以及進口商品超市，但最多的還是氣氛優雅舒適的西式餐廳和咖啡廳，堪稱是逛街購物、散步用餐皆宜的寧靜優質社區。午餐後接著到**自由之丘**，此地氣氛悠閒，有歐式風格的居家用品、生活雜貨店，還有知名的「甜點森林（Sweet Forest）」，不妨在此喝下午茶、吃巧克力，順便見識一下一顆要價台幣 30 元的法國鹽花牛奶糖，有多好吃。



DAY 2

- **東京站**（山手線 22 分鐘）
- **惠比壽站**（日比谷線 3 分鐘）
- **廣尾站**（日比谷線 13 分鐘到銀座，轉銀座線 2 分鐘到新橋，轉百合海鷗號 13 分鐘）
- **台場海濱公園站**（百合海鷗號 13 分鐘到新橋，轉山手線 4 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

行程內容請參見 P081 Day4



DAY 3

- **東京站**（丸之內線 2 分鐘到銀座，轉銀座線 12 分鐘）
- **表參道站**（銀座、半藏門線 2 分鐘到青山一丁目，轉都營大江戶線 2 分鐘）
- **六本木站**（日比谷線 5 分鐘到霞之關，轉丸之內線 4 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）



先到**表參道**的巷弄中逛逛有趣的小店，然後沿著大街來趟名牌旗艦店建築巡禮，把 TOD'S、Dior、PRADA、Cartier、Burberry 這些由建築名師設計的傑作都細細欣賞，順便血拼一番，帶些台灣沒有的精品回家。接著前進火紅的「表參道之丘」，商場裡的時尚潮店，囊括服裝、精品、設計商品與美食，每家都具流行指標，絕對要逛個過癮。下午到**六本木**的「Midtown」，感受不同的購物魅力。這裡融合了國際、時尚、生活、設計等多樣風格，成為東京最受矚目的商場，除了多達 130 家的服飾、創意設計與美食餐廳齊聚之外，還有「Suntory」和「21_21 DESIGN SIGHT」兩家美術館，可以感受藝術氣息。





DAY 4

- **東京站**（丸之內線 2 分鐘）
- **銀座站**（銀座線 3 分鐘）
- **日本橋站**（東西線 1 分鐘到大手町，轉丸之內線 2 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

行程內容請參見 P081 Day3

¥ 本行程預算

項目	金額
交通費	3,300 日圓
住宿費	40,000 日圓
飲食費	20,000 日圓
活動費	3,780 日圓
雜費	4,920 日圓
總計	**72,000 日圓**

行程3

東京文化懷舊 4 日遊

>> 旅遊地區：上野、淺草、荒川線、早稻田、神保町、根津、千駄木、巢鴨、鎌倉



繁華的東京，也有充滿文學和歷史的老街，以及濃厚的人情味老店；而這些深藏在流行外表下的傳統老街道，也往往正是只有內行人才能進入的懷舊門道。像最知名的江戶老街淺草，除了淺草寺和仲見世通，周邊還有許多老店，像是日式甜點茶屋、天婦羅蓋飯、西餐廳，甚至是遊樂園，都很值得一看；而都電荒川線，則是東京市區唯一的路面電車，古老的車廂與沿途風景，充滿古老記憶。至於舊書店街神保町，則聚集了上百家舊書店，是書迷最愛尋寶的地方；根津和千駄木則充滿文學氛圍，曾經是日本文豪森鷗外、夏目漱石居住過的街道。這些充滿記憶和歷史的區域，值得緬懷，更是追尋懷舊氛圍者絕對不容錯過的地方。

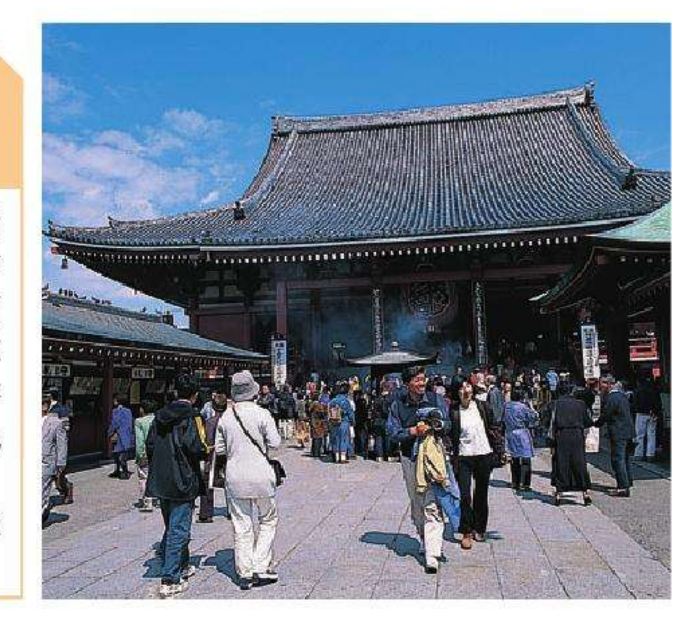


4 日行程怎麼玩

DAY 1

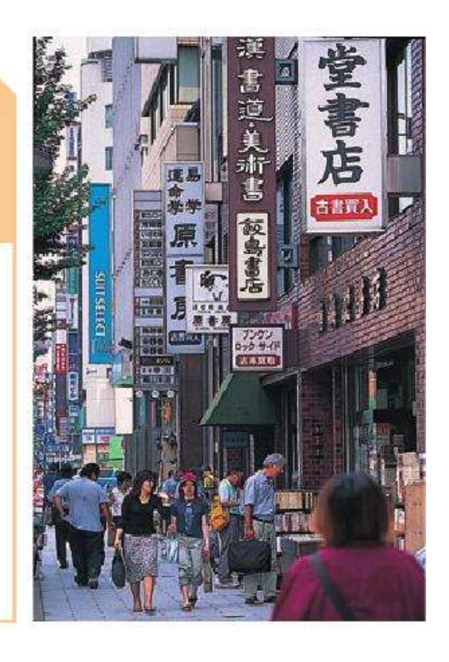
- **東京站**（山手線 8 分鐘）
- **上野站**（銀座線 5 分鐘）
- **淺草站**（銀座線 5 分鐘到上野，轉山手線 8 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

先到**上野公園**散步，在不忍池划船，再去動物園看熊貓和大象；接著散步到車站旁的阿美橫丁逛市集，這條路上有賣生鮮、乾貨和衣服、化妝品，而且價格都很便宜，所以總是人潮擁擠。下午到**淺草**去，感受江戶時代繁華街的風情，同時參拜觀音寺祈求平安、看看仲見世通旁各式小店的紀念品，也別忘了買盒「木村家」的人形燒當作伴手。此外，「梅園」的栗子紅豆湯、「MASARU」的天婦羅蓋飯，都是當地有名的老店，保證好吃。



DAY 2

- **東京站**（山手線 8 分鐘到上野，轉日比谷線 4 分鐘）
- **三之輪站**（都電荒川線 53 分鐘）
- **早稻田站**（東西線 6 分鐘到九段下，轉新宿或半藏門線 2 分鐘）
- **神保町站**（東西線 3 分鐘到大手町，轉丸之內線 2 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）



荒川線是東京市區唯一的路面電車，從淺草附近的三之輪，經過古老的住宅區和學校，沿著市區北邊開往早稻田，緩慢的車速、老舊的車廂和路上的風景，都讓人不禁心生懷舊之感。抵達終點**早稻田**下車之後，不妨在附近散步，於便宜食堂和舊書店間，感受一下大學風情。下一站是日本最知名的書店街**神田神保町**，這裡聚集了 160 家舊書店，囊括了全日本三分之二的舊書，而且歷史、美術、音樂……，各種書籍都有專門店，因此吸引許多書迷來此尋寶。而巷子裡的幾家老咖啡館，不但充滿人文氣息，咖啡也很好喝，是歇腳的最佳場所。

DAY 3

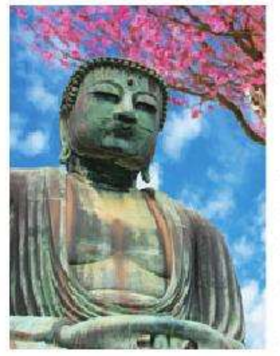
- **東京站**（山手線 6 分鐘到西日暮里，轉千代田線 2 分鐘）
- **根津站**（千代田線 5 分鐘到西日暮里，轉山手線 6 分鐘）
- **巢鴨站**（山手線 20 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

根津和**千駄木**一帶，因為多寺廟而形成寧靜的老街，加上曾經是日本文學家夏目漱石和森鷗外居住過的地區，所以巷弄中充滿文學氛圍。此外，這裡也不乏充滿個性的小店，如貓商品專賣店、千代紙老店、仙貝店等，漫步其間，很有樂趣。至於**巢鴨**，有「老年人的原宿」之稱，在地藏通八百公尺長的商店街上，熱鬧地聚集了兩百家商店；不過真正吸引人的，還是傳統美食，像是包著紅豆的麻糬、現烤的香脆仙貝，還有濃郁的咖哩烏龍麵等，都讓人聞之垂涎。



DAY 4

- **東京站**（山手線 31 分鐘到新宿，轉小田急線 60 分鐘到藤澤，轉江之電 34 分鐘）
- **鎌倉站**（江之電 34 分鐘到藤澤，轉小田急線 60 分鐘）
- **新宿站**（山手線 31 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）



九百年前曾是日本首都的**鎌倉**，至今仍留下許多古寺、神社，以及歷史久遠的房屋與街道。而古剎中最有名的就是高德院，擁有高 13.35 公尺的鎌倉大佛，氣勢雄偉；還有鶴岡八幡宮、建長寺、鎌倉宮等多間古老寺院，四季各有不同花海可欣賞。至於當地最熱鬧的小町通，也是遊客最多的地方，街上有古董、日式甜點、紀念品、餐廳等各式商店，總是人潮洶湧，熱鬧非凡。

¥ 本行程預算

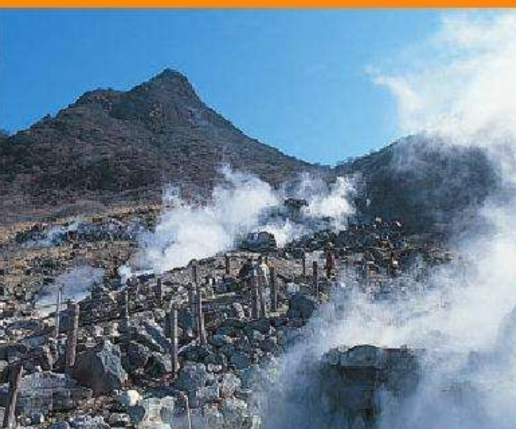
項目	金額
交通費	3,500 日圓
住宿費	30,000 日圓
飲食費	16,000 日圓
門票	600 日圓
雜費	3,900 日圓
總計	**54,000 日圓**

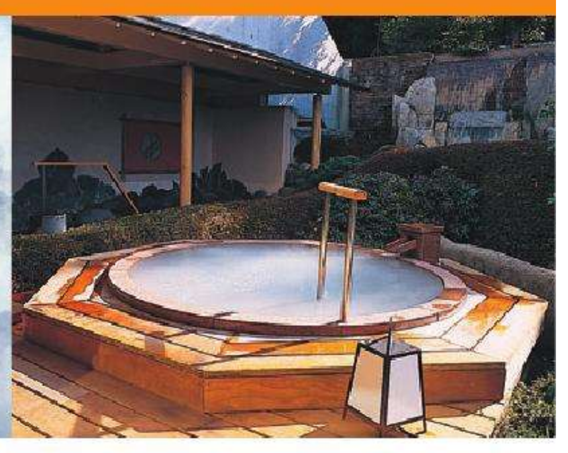
行程4

東京名勝＋溫泉 4 日遊

>> 旅遊地區：築地市場、台場、銀座、原宿、新宿、六本木、東京鐵塔、箱根、淺草







來到東京這樣的國際級都市，當然想把具代表性的觀光景點都走透透，才算不虛此行；如果同時也想嘗試住在溫泉旅館，體驗日本開放浴池的泡湯方式，享受一泊二食的樂趣、品味當地美食，那就來趟名勝與溫泉之旅吧！先前往東京的主要名勝，像是築地市場看生鮮魚貨、台場賞海景、銀座逛街，原宿、新宿了解年輕人的流行，六本木拜訪建築與美食，東京鐵塔看夜景，以及感受淺草繁華的老街文化；然後再到有秀麗山水的溫泉鄉——箱根，坐登山纜車看風景，遠望冒著硫磺氣的大涌谷，並入住溫泉旅館，體驗純正的日式旅遊風情。

4 日行程怎麼玩

DAY 1

- **東京站**（丸之內線 2 分鐘到銀座，轉日比谷線 3 分鐘）
- **築地站**（日比谷線 2 分鐘到東銀座，轉淺草線 2 分鐘到新橋，轉百合海鷗號 13 分鐘）
- **台場海濱公園站**（百合海鷗號 13 分鐘到新橋，轉銀座線 2 分鐘）
- **銀座站**（丸之內線 2 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

清晨的**築地市場**充滿元氣，雖然無法進入場內看競標魚貨的情形，不過場外市場的叫賣、詢價、吆喝聲音此起彼落，也一樣熱鬧。這裡有知名的日式蛋捲店，不妨試吃一下香甜的煎蛋捲；若愛吃壽司，也有老牌名店平價提供優質壽司，專業職人的手藝絕對讓你大呼過癮。下午到**台場**逛街、吹海風，欣賞彩虹大橋的壯觀景致，富士電視台的展望台即是眺望東京灣的絕佳地點。最後再到**銀座**賞夜景，一幢幢大樓霓虹閃耀，熙攘人潮如流水洶湧，可以深刻感受東京的繁華魅力。



DAY 2

- **東京站**（山手線 25 分鐘）
- **原宿站**（山手線 4 分鐘）
- **新宿站**（大江戶線 9 分鐘）
- **六本木站**（大江戶線 3 分鐘）
- **赤羽橋站**（大江戶線 3 分鐘到大門，轉淺草線 2 分鐘到新橋，轉山手線 4 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）



想感受日本年輕人的活力，非得到原宿和新宿不可。從**原宿**車站走向人潮洶湧的竹下通，一家家小店櫛比鱗次，所販賣的衣服大多色彩鮮豔、風格誇張，甚至有「角色扮演」（Cosplay）的奇異服裝。**新宿**則是「血拚天堂」，擁有多家百貨公司、電器賣場和書店，可滿足各種族群。下午到**六本木**，除了逛「森大樓」商場，還可至頂樓的現代美術館看展覽；附近的朝日電視台，是棟新穎的玻璃圍幕大樓，一樓有咖啡廳並販賣節目商品。晚上去**東京鐵塔**，登上 150 公尺高的大展望台，可以 360 度欣賞東京的燦爛燈火。



DAY 3

- **東京站**（山手線 31 分鐘到新宿，轉小田急特急列車 85 分鐘）
- **箱根湯本站**（登山電車 30 分鐘）
- **強羅站**（登山纜車 9 分鐘）
- **早雲山**（登山纜車 9 分鐘）
- **強羅站**（夜宿箱根）

搭乘快速而舒適的小田急特急列車，前往東京近郊知名的溫泉鄉**箱根**，再轉乘登山纜車到**強羅**，以強羅為據點，因為大部分的景點都集中在附近；像是保存日本古陶瓷器的「箱根美術館」；將自然與雕刻藝術融為一體，亦為日本第一座戶外美術館的「雕刻之森」；以及採取法式庭園為設計主軸，加上熱帶植物園、石頭茶室、體驗工藝館等設施的「強羅公園」等，都很值得一遊。結束一日遊程、回到溫泉旅館後泡湯，品嚐當地特產烹調的豐富晚餐。

DAY 4

- **強羅站**（登山電車 30 分鐘）
- **箱根湯本站**（小田急浪漫特快號 85 分鐘到新宿）
- **新宿站**（山手線 24 分鐘到上野，轉銀座線 5 分鐘）
- **淺草站**（銀座線 5 分鐘到上野，轉山手線 8 分鐘）
- **東京站**（夜宿東京市區）

續遊**箱根**，搭乘空中纜車到早雲山更深處的大涌谷，欣賞地面噴出硫磺氣的雄偉景觀，順便品嚐以硫磺氣烹煮的養生黑雞蛋；或搭公車去仙石原的「小王子博物館」，讓幻想力得到滿足。下山後回到東京，再到**淺草**感受江戶老街文化，可以在雷門前照相留念，參拜觀音寺，逛逛仲見世通的紀念品小店，順便在「木村家」買盒好吃的人形燒帶回家。

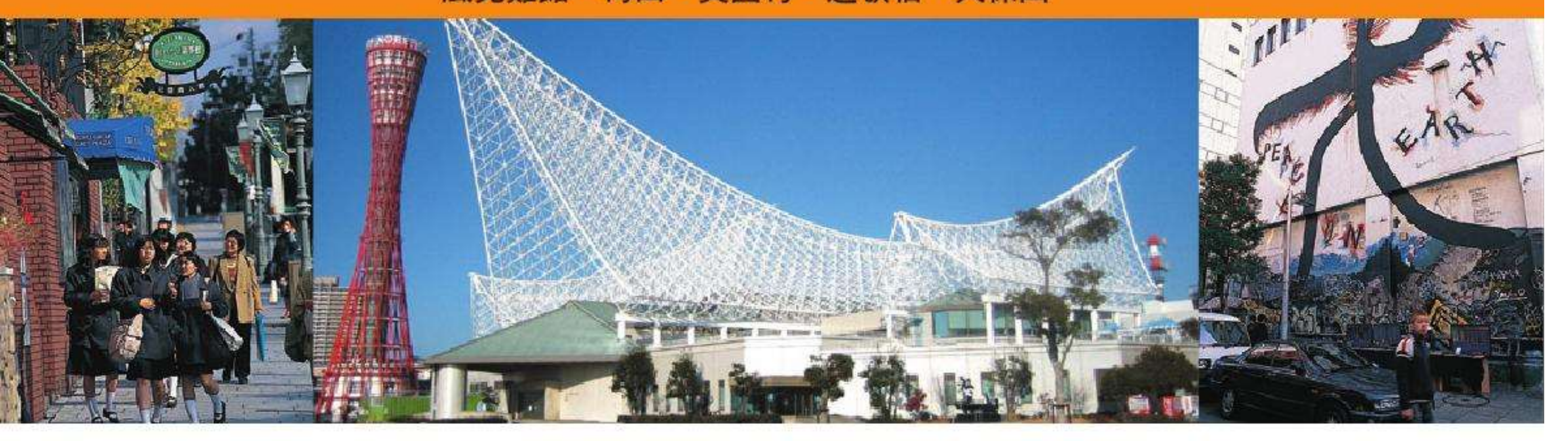


本行程預算

項目	金額
交通費	7,900 日圓
住宿費	32,500 日圓
飲食費	13,000 日圓
門票	900 日圓
雜費	3,700 日圓
總計	**58,000 日圓**

行程5 大阪＋神戶 4 日遊

>> 旅遊地區：大阪城公園、大阪天滿宮、通天閣、環球影城、神戶萌黃館、風見雞館、梅田、美國村、道頓堀、天保山



大阪擁有許多現代化的購物商圈，也極富歷史和傳統文化色彩，而日本環球影城更是結合電影工業與大眾娛樂的代表性主題樂園，再加上歷史悠久、異國風情洋溢的神戶商港，使得這個日本第二大城格外值得探訪。經典景點如大阪城、天滿宮、通天閣等，都是名勝古蹟；至於熱鬧的道頓堀、美國村、難波、梅田等精華商圈，更是人潮聚集的流行據點。由於每一處都特色十足，安排行程時不宜太緊湊，要預留足夠的時間，才能玩得盡興，充分享受深度旅遊的樂趣。

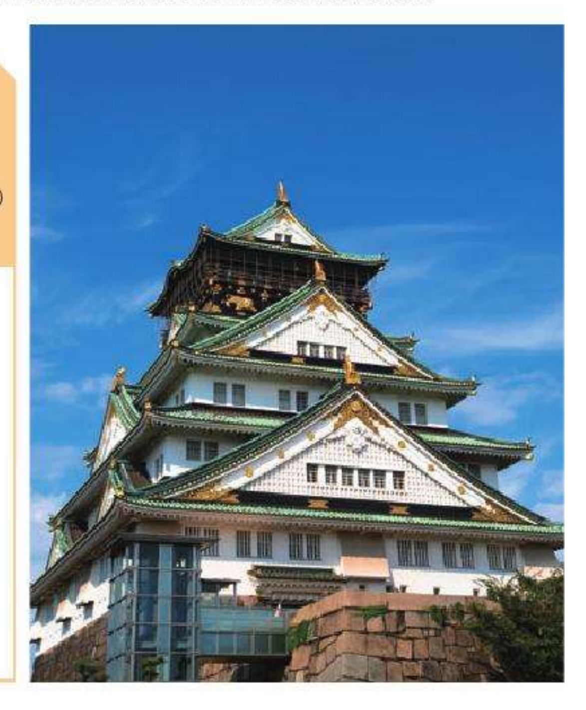


4 日行程怎麼玩

DAY 1

- **大阪車站**（JR 環狀線 9 分鐘）
- **大阪城公園站**（JR 環狀線 2 分鐘到京橋，轉 JR 學研都市線 5 分鐘）
- **大阪天滿宮站**（步行 3 分鐘）
- **南森町站**（堺筋線 10 分鐘）
- **惠美須站**（堺筋線 2 分到日本橋，轉千日前線 3 分到難波，轉御堂筋線 8 分）
- **大阪車站**（夜宿大阪市區）

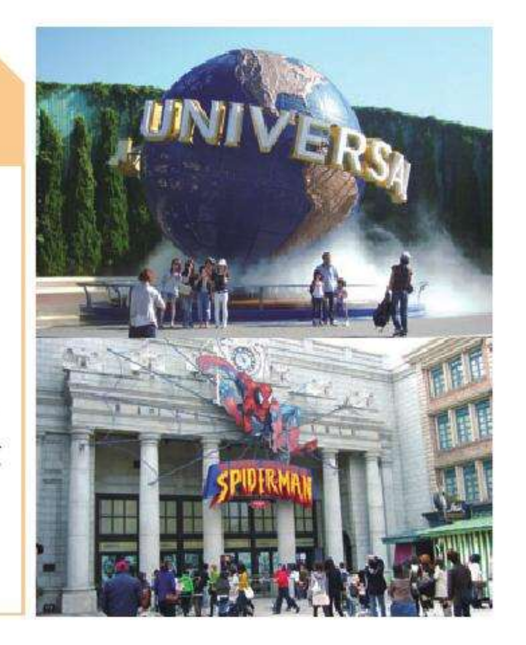
早上到**大阪城**，先在扶疏花木的公園裏散步，然後進入城內參觀，看看關於豐臣秀吉的文物，感染日本戰國時代的氣息。接著前往具有百年歷史、供奉學問之神的**天滿宮**，買個御守，為自己祈福長智慧。然後，到附近的**天神橋筋商店街**，逛逛傳統商店；下午再到位於老商業區的**通天閣**。別看這座高塔好像不怎麼特別，在 90 多年前它可是東亞最高的建築物，至今仍是大阪的代表性景點。登上塔頂的展望台看夜景，只見萬家燈火皆在腳下，感受很是特別。



DAY 2

- **大阪車站**（JR 夢咲線 11 分鐘）
- **環球影城站**（JR 夢咲線 11 分鐘）
- **大阪車站**（夜宿大阪市區）

來到寬闊又刺激的**日本環球影城**®，好好玩上一整天。先去最受歡迎的「蜘蛛人館」，參觀報社工作流程，並加入他的救人行動；再去「親善村」坐遊艇出海，看可怕的大白鯊如何攻擊遊艇，張開血盆大口的鯊魚，到底有多恐怖。接著去拯救 ET，騎腳踏車送他回太空；再搭上時光車回到未來，並透過 3D 影片，通過雪崩、恐龍和火山爆發等關卡，來到 2015 年的山谷進行冒險活動。到了夜晚，絕對不能錯過「魔幻星光大遊行」，與卡通人物合影，以及園內著名的「小飛俠之夢幻島」舞台秀，才能心滿意足地離開。





DAY 3

- **大阪車站**（JR 環狀線 9 分鐘）
- **三宮站**（JR 神戶線 1 分鐘）
- **元町站**（JR 神戶線 24 分鐘）
- **大阪車站**（步行 1 分鐘）
- **梅田**（夜宿大阪市區）

搭火車向港都神戶出發，在**三宮**下車後，往山坡上走去，會發現兩旁一棟棟造型典雅的木造洋房，這裡就是有名的「**北野異人館**」，過去是外國人聚居之處。下一站**元町**則是神戶最早發展的地區，至今仍留下不少優雅的歐式建築，還有幾家大型百貨公司矗立街頭，適合購物逛街。想嚐美食，附近的**南京町**，街上有各式中國餐館，雖然價格比台灣貴上一、二倍，還是值得一試。

DAY 4

- **梅田站**（御堂筋線 6 分鐘）
- **心齋橋站**（步行 5 分鐘）
- **道頓堀**（步行 3 分鐘）
- **難波站**（千日前線 5 分鐘到阿波座，轉中央線 9 分鐘）
- **大阪港站**（中央線 9 分鐘到本町，轉御堂筋線 4 分鐘）
- **梅田站**（夜宿大阪市區）

最後一天要前往大阪的精華商業區，逛街購物當然是主要目的。首先到**心齋橋**，這裡名牌專賣店齊聚，也有不少百貨公司；巷子裡還有美國村，販賣流行服飾的個性小店林立，加上大樓牆上繪滿塗鴉，頗有紐約街頭的氣氛。接著前往**道頓堀商店街**，熱鬧的街上有章魚燒、拉麵、螃蟹大餐等多種料理，還有新的複合式美食街可以選擇，堪稱是美食天堂。也由於此地辨識度高，因而成為許多電視、電影拍攝大阪市區的首選場景。離開繁華之區，下午到港邊的**天保山**看夕陽；站在海邊，在夕陽餘暉的照映下，感到格外幸福與浪漫。



本行程預算

項目	金額
交通費	2,900 日圓
住宿費	30,000 日圓
飲食費	16,000 日圓
門票	7,000 日圓
雜費	4,100 日圓
總計	**60,000 日圓**

行程6 京都懷舊浪漫 4 日遊

>> 旅遊地區：銀閣寺、哲學之道、平安神宮、清水寺、円山公園、祇園、嵐山、天龍寺、金閣寺、龍安寺、東福寺



作為具有 1,200 年歷史的古都，京都已經成為日本人一生中非去不可的旅遊勝地，當然也是外國遊客認識日本文化的首選之地；而看過電影《藝妓回憶錄》的人，一定很想到祇園探訪，更希望能有機會見到美麗的藝妓。其實，京都觀光的重點在於寺廟與古老建築，尤其是清水寺、天龍寺、金閣寺、銀閣寺等地，不但是具有代表性的寺院，同時也是賞櫻、觀紅葉的名所；所以選在春秋兩季前往，在櫻花盛開、紅葉綻放的陪襯下，更能見識到古剎寧靜之美。



4 日行程怎麼玩

DAY 1

- **京都車站**（5、100 公車 38 分鐘＋步行 10 分鐘）→銀閣寺（步行 3 分鐘）
- **哲學之道**（步行 33 分鐘）
- **若王子神社**（步行 15 分鐘）
- **平安神宮**（203 公車 15 分鐘）
- **四条河原町**（5、17、205 公車 10 分鐘）
- **京都車站**（夜宿京都市區）

位於市區東北邊的**銀閣寺**，以樸實細緻的樓閣和意境深遠的枯山水庭園而聞名，漫步其間，可以細細體會「禪」的境界與意義。之後，可以沿著綠蔭幽靜的**哲學之道**而行，在流水的陪伴下，享受悠閒時光；若見路旁小咖啡店，則不妨坐下小憩。一路散步到終點若王子神社，可繼續信步前往**平安神宮**；這座朱柱綠瓦的宮殿，在境內白砂地的相襯下，格外顯得鮮豔，加上庭院內四季盛開的美麗花朵，更是動人。



DAY 2

- **京都車站**（100、206 公車 13 分鐘＋步行 10 分鐘）
- **清水寺**（步行 20 分鐘）
- **円山公園**（步行 5 分鐘）
- **祇園**（100、206 公車 12 分鐘）
- **京都車站**（夜宿京都市區）

清水寺堪稱京都代表寺廟之最，除了進門處的三重塔，還有叫人嘆為觀止的清水舞台，絕妙的建築技術和雄偉的氣勢，無人能出其右；而廟外的二年坂、清水坂，更是非走不可的古老石板街道。繼續向北走，便是以春季賞櫻出名的**円山公園**，園內的枝垂櫻花樹，更已成為國寶。至於一旁的**祇園**，自古即為繁華商區，並且直接與藝妓畫上等號；不妨在花見小路、先斗町通、白川和巽橋等地區漫步，從優雅的建築和氣氛中，領略祇園的獨特之美。



DAY 3

- **京都車站**（JR20 分鐘）
- **嵯峨嵐山站**（步行 10 分鐘）
- **天龍寺**（28 公車 45 分鐘）
- **京都車站**（夜宿京都市區）

嵐山的寧靜與自然氣息，值得用一天的時間來細細品味。從走出火車站開始，小巷、遠山、老房子，無處不是風景，尤其是渡月橋與遠山構成的畫面，更是美得叫人動容。而**天龍寺**則是嵐山地區最知名的寺廟，擁有日本最早被指定為史跡名勝的庭園，由大師夢窗疎石所設計建造的曹源池，特別值得仔細欣賞。



DAY 4

- **京都車站**（101、205 公車 35 分鐘＋步行 5 分鐘）
- **金閣寺**（步行 25 分鐘）
- **龍安寺**（12 公車 35 分鐘到三条京阪，轉 5 公車 12 分鐘到京都車站，轉 208 公車 13 分鐘）
- **東福寺**（208 公車 13 分鐘）
- **京都車站**（夜宿京都市區）



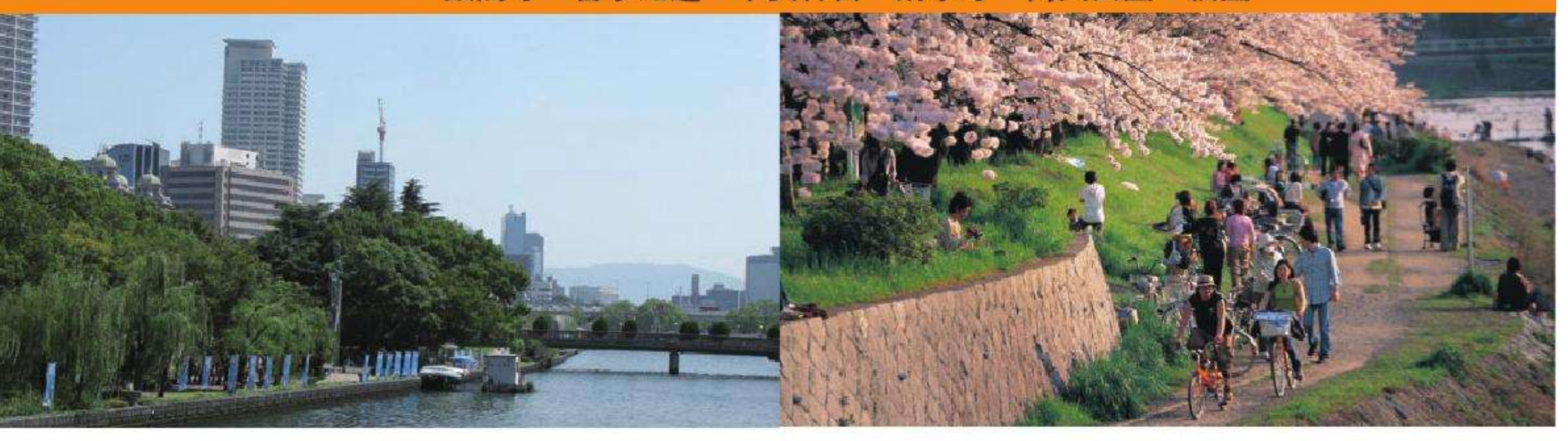
上午前往位於京都西北邊的**金閣寺**，該寺院金碧輝煌，乃是室町時代將軍足利義滿為誇耀財富而建，牆面貼滿金箔，象徵著北山文化的華麗，而倒映在池水的金閣景致，最是叫人讚賞。不遠處的**龍安寺**以方丈前庭的枯山水而聞名，庭園中鋪滿了白砂，還散置 15 顆大小各異的石頭，每組石頭都有故事和名稱，像是「七五三之庭」、「幼虎渡溪之庭」等，禪意十足。位於南邊的**東福寺**，是秋季非去不可的紅葉名所，尤其是通天橋下洗玉澗周邊的兩千棵楓樹，放眼所及，盡是滿谷紅葉，景觀極為動人。

¥ 本行程預算

項目	金額
交通費	1,700 日圓
住宿費	30,000 日圓
飲食費	16,000 日圓
門票	2,600 日圓
雜費	3,700 日圓
總計	**54,000 日圓**

行程7 大阪＋京都 4 日遊

>> 旅遊地區：大阪城公園、美國村、道頓堀、天保山、嵐山、天龍寺、東本願寺、銀閣寺、哲學之道、平安神宮、清水寺、円山公園、祇園



大阪加京都，一趟旅行同時暢遊日本的繁華現代之城與傳統文化古都，真是超級划算。在逛遍大阪流行與玩樂的精華之後，接著欣賞京都的傳統建築、禪寺庭園，領悟枯山水之美、拜訪藝妓故鄉，讓整個行程含括物質與精神層面，兼顧時尚與文化，豐富多元。攻略大阪，重點在於經典景點，包括歷史名勝大阪城，流行文化中心美國村、心齋橋，以及美食天堂道頓堀，再加上浪漫、藝術的天保山，即可築構出完整面向。至於京都，則以知性與文化取勝，在寺廟巡禮中，感受古都的深度與魅力。

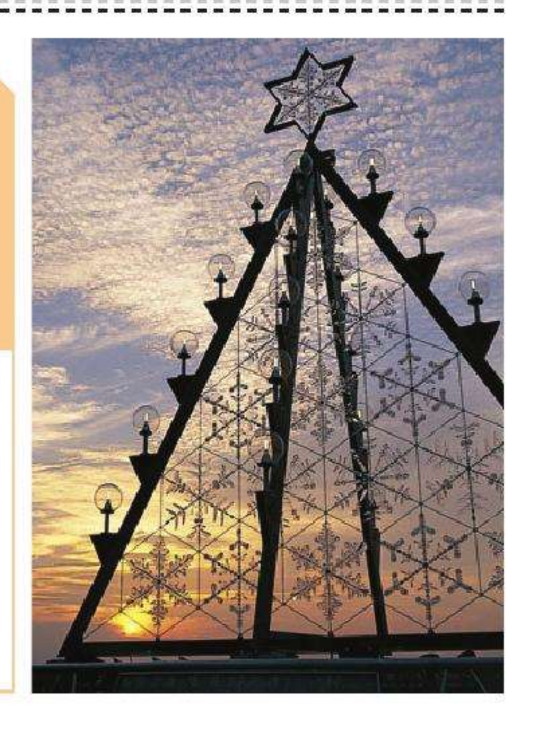


4 日行程怎麼玩

DAY 1

- **大阪車站**（JR 環狀線 9 分鐘）
- **大阪城公園站**（JR 環狀線 6 分鐘到鶴橋，轉近鐵難波線 5 分鐘）
- **難波站**（步行 3 分鐘）
- **道頓堀**（步行 5 分鐘）
- **美國村**（步行 3 分鐘）
- **心齋橋站**（御堂筋線 2 分鐘到本町，轉中央線 11 分鐘）
- **大阪港站**（中央線 9 分鐘到本町，轉御堂筋線 4 分鐘）
- **梅田站**（夜宿大阪市區）

先到**大阪城**內參觀豐臣秀吉的相關文物，認識日本戰國時代的歷史；然後進入繁華商業區，從難波往北走，來到最具代表性的景點道頓堀，逛逛商店街，嚐嚐章魚燒、大阪燒等小吃。接著前往流行重鎮**美國村**，逛服飾店、唱片行；再到**心齋橋**的名品店和百貨公司，了解主流族群的流行時尚。最後到**天保山**看夕陽、夜景，並在**海遊館**一睹美麗的海底隧道。



DAY 2

- **大阪車站**（阪急京都線 20 分鐘）
- **嵐山站**（步行 15 分鐘）
- **天龍寺**（28 公車 45 分鐘）
- **京都車站**（步行 6 分鐘）
- **東本願寺**（步行 6 分鐘）
- **京都車站**（夜宿京都市區）

無論是在街道巷弄間閒逛、停駐渡月橋畔賞遠山近水，或是乘坐觀光人力車繞附近寺廟一周，都是遊玩**嵐山**的好方法。或者，進入**天龍寺**，欣賞開山大師所設計的國寶庭園曹源池，端坐院中一角沉思，也是認識嵐山的角度之一。至於京都車站附近的**東本願寺**，有座世界最大的木造建築御影堂，莊嚴而雄偉。

DAY 3

- **京都車站**（5、100 公車 38 分鐘＋步行 10 分鐘）
- **銀閣寺**（步行 3 分鐘）
- **哲學之道**（步行 33 分鐘）
- **若王子神社**（步行 15 分鐘）
- **平安神宮**（203 公車 15 分鐘）
- **四条烏丸**（5、101 公車 10 分鐘）
- **京都車站**（夜宿京都市區）



以質樸樓閣與銀沙灘枯山水名聞的**銀閣寺**，是極簡美學的代表；而始於寺前的哲學之道，則是實用主義的疏水圳道與自然景致的最佳結合。至於祭祀著京都兩任天皇的**平安神宮**，則有遵循著傳統文化，將小說《源氏物語》所記載的花草植物都栽入的庭園，連社殿也是平安朝代宮殿的原版再現，表現直接而不做作的美。回程可到**四条烏丸**逛街、看看流行事物。

DAY 4

- **京都車站**（100、206 公車 13 分鐘＋步行 10 分鐘）
- **清水寺**（步行 20 分鐘）
- **円山公園**（步行 5 分鐘）
- **祇園**（100、206 公車 12 分鐘）
- **京都車站**（夜宿京都市區）

清水寺是京都非去不可的寺廟之一，尤其是清水舞台，建築絕妙，氣勢雄偉，無人能出其右，叫人嘆為觀止；而從舞台眺望的市區景致，更是獨一無二的絕景。至於寺外的二年坂、清水坂等古老石板街道，則散發出京都特有的小路風情，更是不容錯過。從清水寺經過石板小路向北行，來到以櫻花出名的**円山公園**，就算不是春季，也可以瞻仰枝垂櫻枝葉繁茂、生氣盎然的姿態；或是到八坂神社參拜，求御守保平安。接著前往最富京都氣息的**祇園**，欣賞一間間歷史悠久的茶屋、房舍，並期待與美麗而神祕的藝妓相遇。

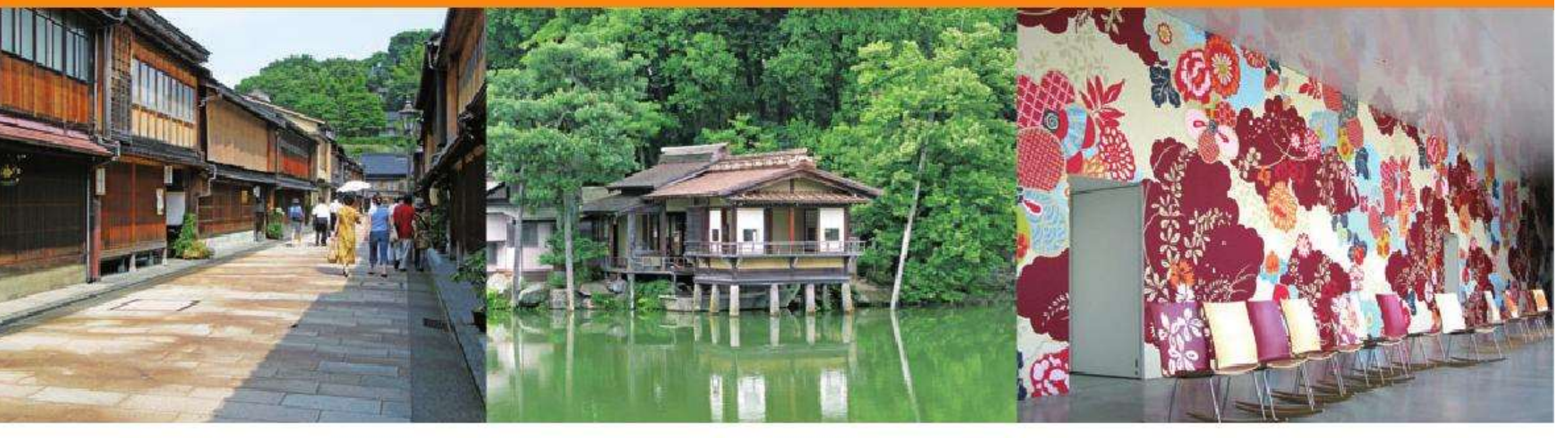


本行程預算

項目	金額
交通費	2,500 日圓
住宿費	30,000 日圓
飲食費	16,000 日圓
門票	13,000 日圓
雜費	3,200 日圓
總計	**53,000 日圓**

行程8 北陸古蹟世遺 4 日遊

>> 旅遊地區：東茶屋街、近江町市場、21 世紀美術館、香林坊、兼六園、金澤城、武家屋敷、立山、白川鄉




澤身為日本北陸最大的城市，從四百年前的江戶時代就是當時僅次於幕府最大藩屬，有「加賀百萬石」之稱加賀藩的首府，規模與人口僅次於江戶（東京）、大阪和京都，是日本第四大城。在二次大戰時，因為遠離軍事據點，倖免於空襲的破壞，許多古老建築得以保存，所以又有「小京都」的封號。至於立山，則是富山縣知名的高山景觀，上山必須轉乘多種交通工具，讓搭車也成為旅遊時的樂趣。而名列世界遺產的白川鄉合掌造，也是周邊不可錯過的觀光勝地。

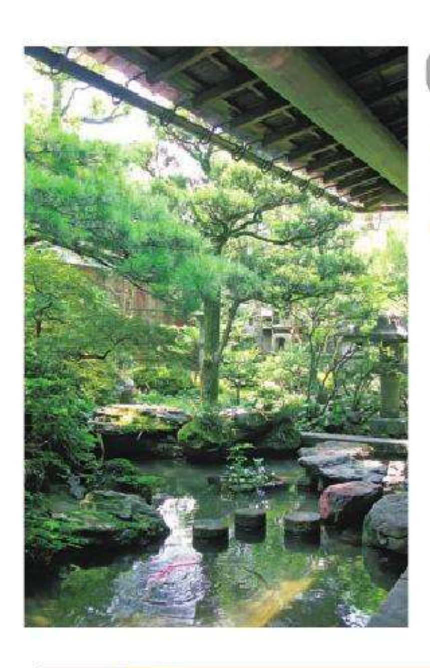
4 日行程怎麼玩

DAY 1

- **金澤車站**（城下町周遊巴士 12 分鐘）
- **東茶屋街**（信步周遊巴士材木路線 8 分鐘）
- **近江町市場**（信步周遊巴士材木路線 13 分鐘）
- **21 世紀美術館**（信步周遊巴士菊川路線 5 分鐘）
- **香林坊**（城下町周遊巴士 9 分鐘）
- **金澤車站**（夜宿市區）

早上從金澤車站出發，先前往東北方淺野川畔的**東茶屋街**，這裡從江戶時代就是知名的花街，現在則被列為「國家街道文化財」（古蹟街道），散發濃濃懷舊風情；接著到有「金澤市民的廚房」之稱的**近江町市場**，市場裏聚集了鮮魚、乾貨、水果、蔬菜等商店，也有各式餐廳，總是人潮不斷，熱鬧非常。下午去拜訪外型充滿未來感的「**金澤 21 世紀美術館**」，從國內外藝術家的作品中，感受藝術的力量；然後到**香林坊**逛街，這是金澤最繁華的鬧區，百貨公司與流行商品齊聚一堂，連建築物也跟著活潑了起來。





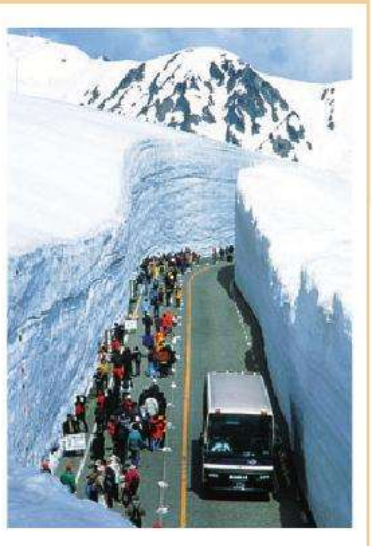
DAY 2

- **金澤車站**（城下町周遊巴士 18 分鐘）
- **兼六園**（步行 2 分鐘）
- **金澤城**（步行 10 分鐘）
- **武家屋敷**（城下町周遊巴士 9 分鐘）
- **金澤車站**（夜宿市區）

早上先去金澤最具代表的景點——**兼六園**，這個名列「日本三名園」之一的大庭園，面積廣達三萬坪，採用江戶時代最具代表性的林泉回遊式設計，小橋流水、四季花草，處處充滿美學意境，因而被指定為國家特別名勝。而對面的金澤城，是四百年前加賀藩的首府，氣勢之宏偉，自不在話下。接著前往金澤城西側的長町，此地保存了當時武士將領所居住的宅院，稱為「**武家屋敷跡**」；其中又以高田家和野村家位階與俸祿較高，房舍庭園也最為豪華氣派，令人讚嘆。

DAY 3

- **金澤車站**（JR 特急 35 分鐘）
- **富山車站**（立山線鐵道 60 分鐘）
- **立山車站**（纜車 7 分鐘＋公車 50 分鐘）
- **室堂**（隧道電車 10 分鐘）
- **大觀峰**（隧道電車＋公車＋纜車＋鐵道共 2 小時）
- **富山車站**（夜宿富山）



從金澤搭JR前往富山，再轉乘四種不同的交通工具，為的就是一睹**立山**的真面目。這座和富士山、白山並稱為「日本三大靈山」的山脈，因為氣勢磅礡的「雪壁」、繽紛多彩的高山植物，以及四季分明的景致，成為世界知名的觀光勝地。搭纜車翻過山頭，還可以一窺神祕的**黑部峽谷**、工程浩大的黑部水壩等景點，教人不禁為大自然而感動。

DAY 4

- **富山車站**（JR 特急 12 分鐘）
- **高岡車站**（公車 2 小時 30 分鐘）
- **白川鄉**（公車 1 小時 30 分鐘）
- **金澤車站**（夜宿市區）



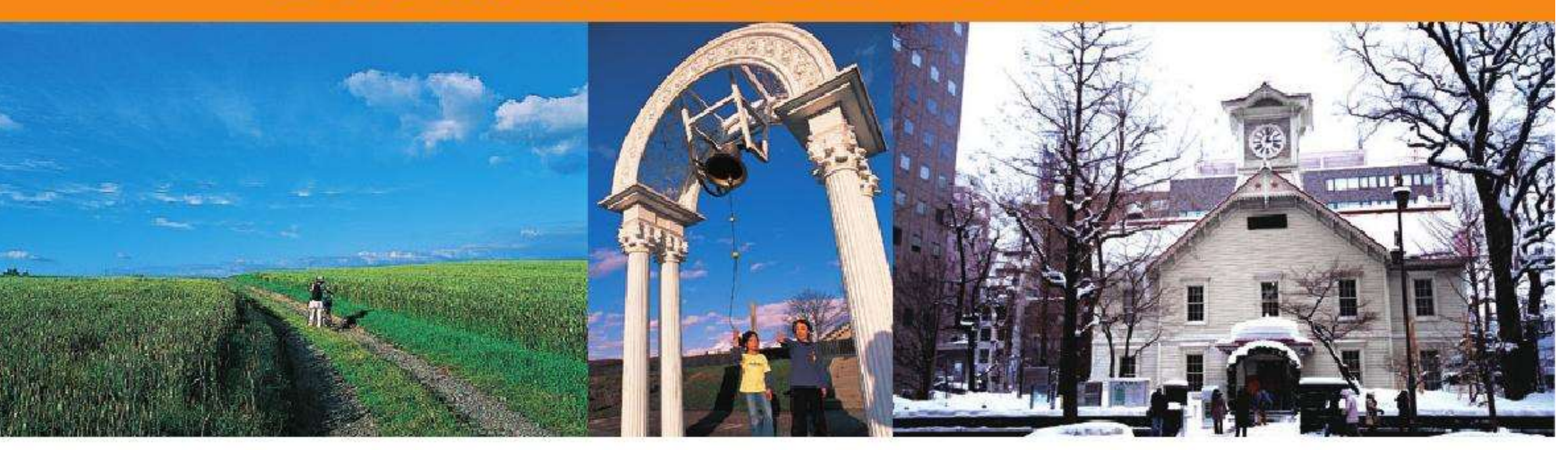
從富山縣的高岡搭巴士前往**白川鄉**，探訪這個以合掌造聚落聞名而名列世界遺產的村莊。這些經歷兩百多年歲月的高層草屋，在青山稻田和流水的陪襯之下，呈現一幅如畫般和平寧靜的景象；而且這裡並不是純展示的博物館，而是有人居住的村落，不管是餐廳、紀念品店，還有民宿都在合掌造中，就像闖入桃花源般教人不敢置信。

本行程預算

項目	金額
交通費	15,000 日圓
住宿費	28,000 日圓
飲食費	16,000 日圓
雜費	4,000 日圓
總計	**63,000 日圓**

行程9 北海道道央＋道南 5 日遊

>> 旅遊地區：美瑛、富良野、函館、登別溫泉、札幌、小樽



第一次去北海道，常會想一次走透透，但如果時間不夠，不妨選擇道央和道南為行程重點，包括札幌、美瑛、富良野，加上函館和登別溫泉，在時間運用和路線安排上，較為方便。可先前往美瑛和富良野，欣賞知名的花田景致與丘陵風景，再去優雅的港都函館逛朝市、遊港邊商場、看夜景，感受濃厚的異國風情；最後是溫泉體驗，在擁有多種泉質的溫泉鄉登別，享受滑膩如牛奶般的溫泉浴，做個皮膚美容，讓身體和心情都得到放鬆。



5 日行程怎麼玩

DAY 1

- **札幌車站**（JR 特急 1 小時 30 分鐘）
- **旭川**（JR 34 分鐘）
- **美瑛車站**（夜宿美瑛）



從札幌出發前往**美瑛**，騎著腳踏車穿梭在一望無際的田野間；眼前所見，潔白花田、金黃麥穗，一年四季都讓人心生「數大便是美」的感動。夜宿當地的歐風民宿，有主人推薦私房景點，以及充滿在地風味的料理，是最內行的旅遊方式。

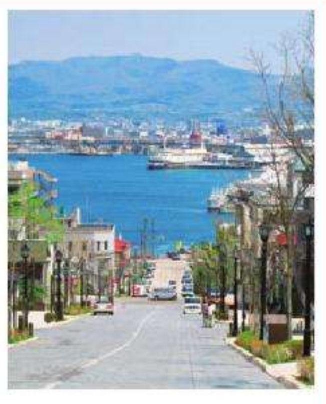
DAY 2

- **美瑛**（JR20 分鐘）
- **上富良野**（JR8 分鐘）
- **中富良野**（JR9 分鐘）
- **富良野**（公車 2 小時 30 分鐘）
- **札幌車站**（夜宿札幌市區）

從美瑛出發，搭火車到**富良野**去看花。**上富良野**有「日之出公園」和「Flowerland」，**中富良野**有「彩香之里」、「富田農場」，都是佔地廣闊的薰衣草花園。此外，富良野的特產也多得數不完；葡萄果汁、紅白酒、乳酪、牛奶等，都極具地方特色。可以坐觀光巴士到「起士工房」參觀新鮮起士的製造過程，或是去「葡萄酒工場」試喝各種紅白酒，絕對讓人樂不思蜀。

DAY 3

- **札幌車站**（JR 特急 3 小時 42 分鐘）
- **函館車站**（夜宿函館）



坐上「北斗星號」列車，前往北海道最南邊的港都**函館**。當地受歐美文化影響最顯著的地區，是位於函館山麓的**元町**，從穿梭的石板坡道、一幢幢尖塔鐘樓的教堂，到外觀裝飾華麗的木造洋房，以及群聚的各國領事館，充分流露出浪漫的異國風情。走在美麗的石板路上，耳邊傳來教堂悠揚的鐘聲，眼前則是居高臨下的海港風景，心情不禁也跟著清朗起來。晚上不妨上山，可以看見被津輕海峽與函館灣包圍、如半島狀細長彎曲的整個函館夜景；一條條由街燈形成的光芒，沿著道路從眼前展開，編織成一張燦爛的網，在兩旁曲折而黑暗海岸線的環抱下，顯得更為閃亮。

DAY 4

- **函館車站**（JR 特急 2 小時 10 分鐘）
- **登別車站**（公車 17 分鐘）
- **登別溫泉**（夜宿登別溫泉）

一早先到**函館朝市**，在人聲鼎沸的市場裡，看店家老闆大聲吆喝，客人一邊大口試吃、一邊努力殺價的場景，感受函館海港特有的豪氣。同時，在旁邊專賣海鮮的餐館，可大啖鮭魚卵丼、海膽丼等新鮮美味；尤其是函館盛產的烏賊，切成如細麵般的生墨魚絲，滑溜又帶著嚼勁的口感，讓人難忘。接著前往知名的**登別溫泉**，這裡以擁有 11 種不同性質的泉水著稱，泉溫從 45℃～ 90℃，一天湧出的水量高達一萬公噸，泉源豐富，有「溫泉百貨公司」的美稱。

DAY 5

- **登別溫泉**（公車 17 分鐘）
- **登別車站**（JR 特急 1 小時 5 分鐘）
- **札幌車站**（JR 快速 32 分鐘）
- **小樽**（JR 快速 32 分鐘）
- **札幌車站**（夜宿札幌市區）

在**登別溫泉**街的盡頭，有一大片冒著白煙的硫磺地形，空氣中還飄散著濃濃的硫磺味，這就是登別溫泉的源頭「地獄谷」；而沿著步道繼續往上走，穿過青翠樹林，則會來到滾燙的火山湖「大湯沼」。這兩處知名自然景點，由於地形特殊，值得一看。接著轉往**小樽**，可欣賞運河美景、買玻璃藝品，也別忘了到壽司街一飽口福。而夜晚點燈後的運河風光，燈火輝煌，倍增浪漫氣氛。

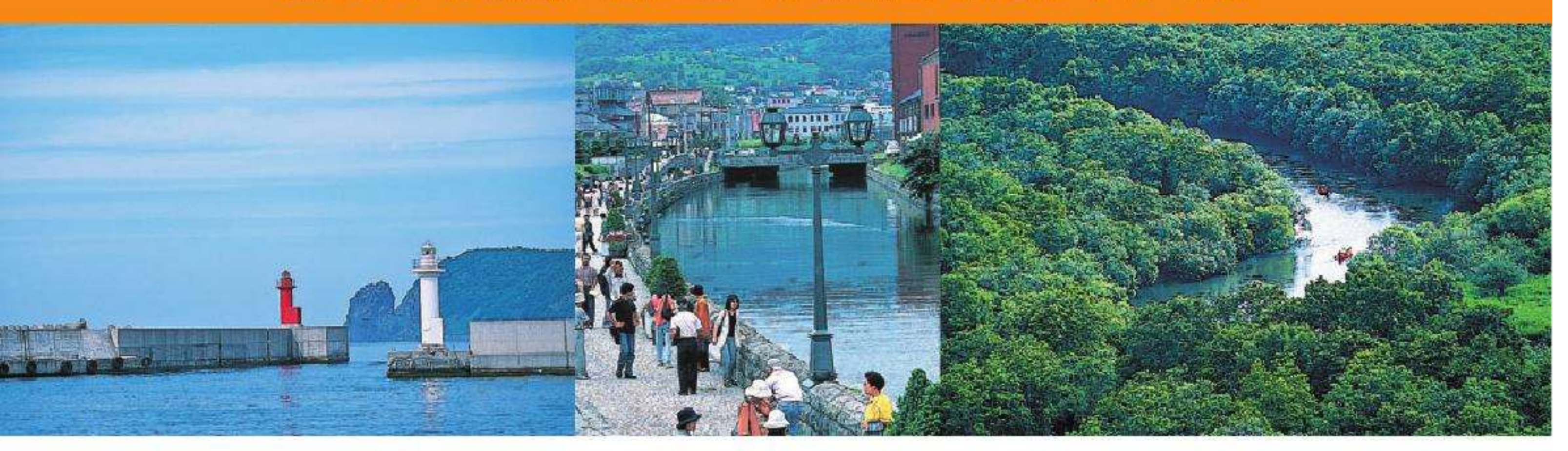


本行程預算

項目	金額
交通費	22,500 日圓
住宿費	35,000 日圓
飲食費	20,000 日圓
雜費	5,000 日圓
總計	**82,500 日圓**

行程10 北海道道東＋道央 5 日遊

>> 旅遊地區：釧路濕原、知床五湖、旭山動物園、層雲峽、小樽、札幌



如果喜歡自然景致，道東的釧路濕原和知床半島，都擁有國際級美景，充滿原始與自然風情；加上位於大雪山麓、被峽谷瀑布包圍的層雲峽溫泉，以及近年掀起風潮的旭山動物園，是完美的 5 日遊行程。整趟旅程以火車為主要交通工具，先到道東的釧路，再逆時針方向由釧路濕原、知床半島、旭川、層雲峽，一路回到札幌；雖然坐火車的時間有點長，但可看到遼闊的山海景致，絕對讓人深感不虛此行，而且終生難忘。

5 日行程怎麼玩

DAY 1

- **札幌車站**（JR 特急 3 小時 37 分鐘）
- **釧路車站**（JR 25 分鐘）
- **釧路濕原站**（JR 20 分鐘）
- **塘路站**（JR 2 小時）
- **知床斜里車站**（夜宿知床斜里）



釧路濕原是日本面積最大的綠色濕原，最佳遊覽方式是火車加走路。早上在釧路車站搭上**「諾羅克號」觀光列車**，由於車速緩慢，可以欣賞濕原一望無際的景致。在釧路濕原站下車，可到細岡展望台遠眺濕原景觀；再到塘路湖划獨木舟或前往生態博物館，對濕原植物和地形做更深入的了解。

DAY 2

- **知床斜里車站**（公車 1 小時 15 分鐘）
- **知床五湖**（公車 25 分鐘）
- **宇登呂**（夜宿宇登呂）

搭上公車，準備前往 2005 年列入世界自然遺產的**知床國立公園**，細細探訪青山碧海、瀑布懸崖、茂密森林，以及知名的**知床五湖**。這五個湖泊被原生林所包圍，可見知床連山及樹木倒映碧綠湖水的景象，氣氛幽靜；春天山頭殘雪、夏日清新蓊綠、秋季紅葉似火、冬季一片銀白，種種絕美畫面，叫人難忘。下午抵達溫泉地**宇登呂**，可欣賞漁村風光，並在此停留住宿。

DAY 3

- **宇登呂**（公車 50 分鐘）
- **知床斜里車站**（JR 46 分鐘到網走，轉特急 3 小時 40 分鐘）
- **旭川車站**（公車 45 分鐘）
- **旭山動物園**（公車 45 分鐘）
- **旭川車站**（夜宿旭川）



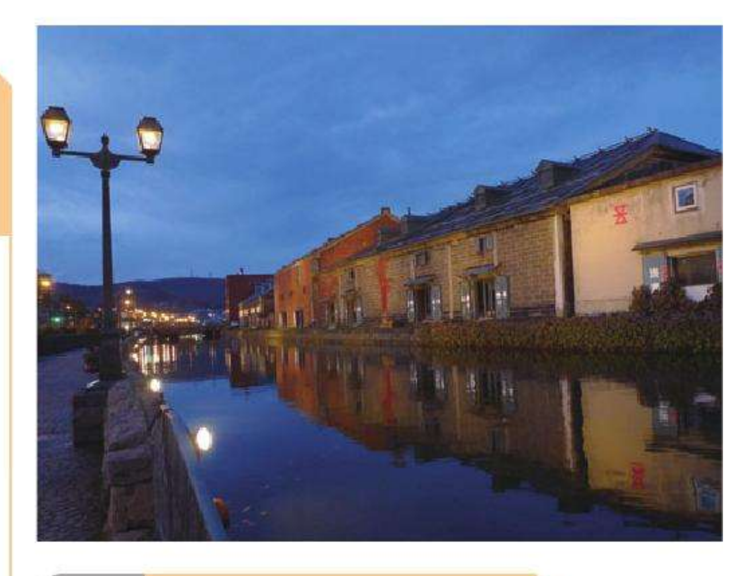
繼續前往北海道第二大城市**旭川**，造訪超人氣的**旭山動物園**。這裡曾經面臨倒閉危機，但在開發出新的「行動展示」方式之後，讓遊客可以從地面、水中各種角度來觀察動物的生活，因而大受好評。像是最受歡迎的北極熊館，在餵食時間可以隔著玻璃，看到牠們跳進水中抓魚的模樣；而日本獼猴、紅毛猩猩、企鵝等動物，也是園內的人氣明星，超受歡迎。

DAY 4

- **旭川車站**（公車 1 小時 50 分鐘）
- **層雲峽**（公車 1 小時 50 分鐘）
- **旭川車站**（JR 特急 1 小時 30 分鐘）
- **札幌車站**（夜宿札幌市區）

前往知名溫泉名勝**層雲峽**，由於位於日本最大的山岳國家公園——**大雪山國立公園**內，四周被兩千公尺以上的山峰層層包圍，因而自然景觀豐富。除了溫泉，北海道第一大河流**石狩川**的源頭亦在附近，在河水長年的沖刷之下，河岸兩側形成巨大柱狀節理的斷崖絕壁，難得一見。 在溫泉街上租輛腳踏車，就能輕鬆前往欣賞峽谷斷崖飛瀑，以及柱狀節理岩峰奇景。





DAY 5

- **札幌車站**（JR 快速 32 分鐘）
- **小樽**（JR 快速 32 分鐘）
- **札幌車站**（步行 5 分鐘）
- **大通公園**（步行 5 分鐘）
- **札幌車站**（夜宿札幌市區）

前進**小樽**，沿著全長 1,120 公尺的步道漫步，一年四季可體驗不同風貌。至於運河邊一棟棟紅磚、石造建築的倉庫，則是讓這裏洋溢浪漫異國風情的主因；不管是去壽司街上吃壽司、到「北一硝子」買玻璃藝品，或是欣賞文藝復興風格的老銀行建築，都樂趣十足。回到**札幌**後，可到車站周圍的百貨公司購物，或是去傳統的狸小路商店街買特產；此外，登上**大通公園**的電視塔，遠眺札幌夜景，也是不錯的選擇。

本行程預算

項目	金額
交通費	28,500 日圓
住宿費	35,000 日圓
飲食費	20,000 日圓
雜費	5,000 日圓
總計	**88,500 日圓**

行程 11

東北湖光山色 4 日遊

>> 旅遊地區：奧入瀨溪、十和田湖、田澤湖、乳頭溫泉、小岩井農場





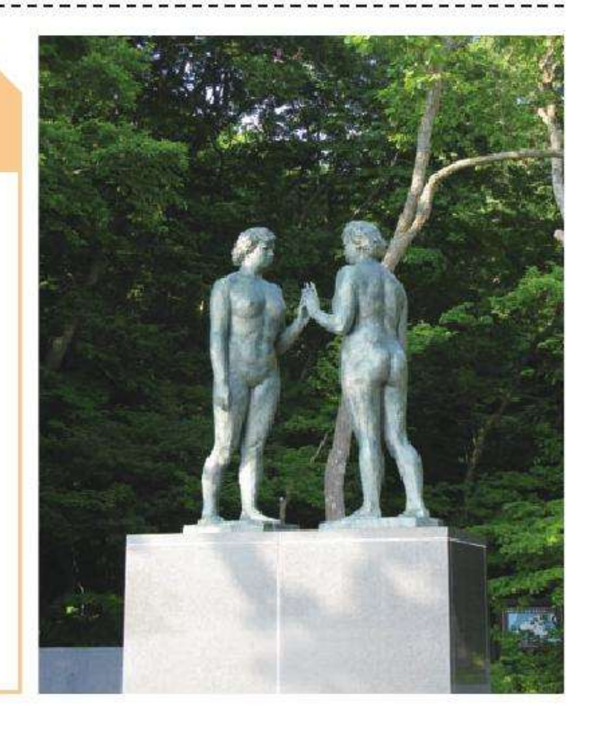
幅員遼闊的東北地區，想用幾天玩遍當然不可能，那就從最知名的景點玩起吧！奧入瀨溪流經濃密蓊綠的森林、高低起伏的山谷，形成急流、瀑布等多樣景觀，加上四季變換，景致豐富美麗。十和田湖，曾在文人筆下與富士山相提並論，景色之美可見一斑；日本最深的湖泊田澤湖，充滿神祕的傳說與氛圍；還有山林深處的乳頭溫泉，最適合洗滌身心。岩手山南麓一間擁有 120 多年歷史的小岩井農場，則是親近動物的好地方。

4 日行程怎麼玩

DAY 1

- **青森車站**（2 小時）
- **奧入瀨溪**（步行 3 小時＋公車 15 分鐘）
- **十和田湖**（夜宿十和田湖）

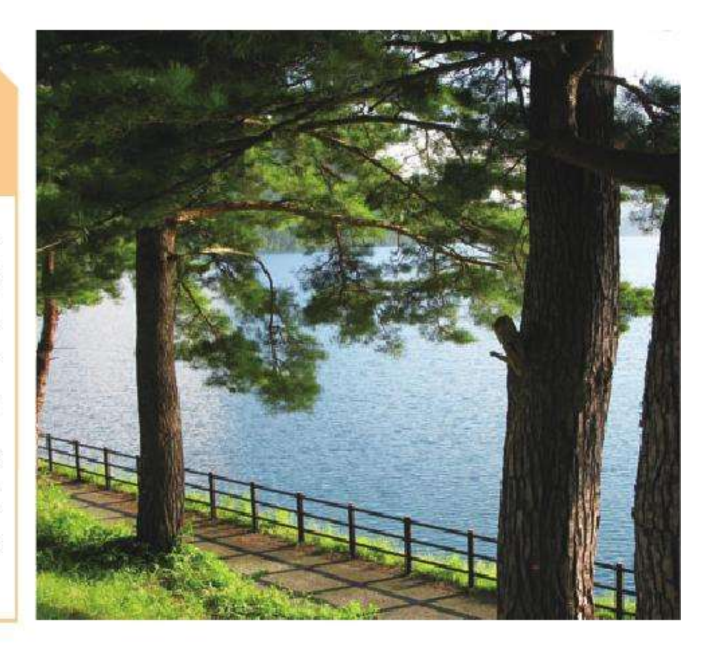
早上從**青森車站**出發，前往美麗的**奧入瀨溪**，欣賞由溪流與森林組成的動人風景；步道起點有座奧入瀨溪流館，可先入內了解相關地形情報後再出發。從燒山至十和田湖間的 14 公里溪谷，沿途設有步道；一路上千兩岩、屏風岩等奇岩巨石，還有雙龍、千斤、雲井等大小瀑布景致交錯，處處都可發現驚喜。徒步單程需 4 小時，建議可搭公車與步行交替。進入與奧入瀨溪相連的**十和田湖**，這座清澈的火山湖泊旁有座「少女像」，是詩人兼雕刻家高村光太郎的作品，有 50 多年歷史，已成為十和田湖的象徵。



DAY 2

- **十和田湖**（公車 2 小時 15 分鐘）
- **八戶車站**（JR 新幹線 2 小時在盛岡轉車）
- **田澤湖站**（公車 12 分鐘）
- **田澤湖**（夜宿田澤湖）

清早可乘船遊十和田湖，遊覽絕壁「**千丈幕**」，以及那宏偉的御倉半島和美麗的中山半島，還可漫遊在一片被八甲田連峰包圍的濃密原生林中。巴士總站旁的休屋，有不少飯店、餐廳和商店，走累了可以在這裡休息一下，買些紀念品。接著前往充滿神祕的傳說、日本最深的湖泊**田澤湖**。田澤湖秋田最知名的觀光景點，湖畔入口處的「飲水思源」挑水人像，還是由姊妹湖台灣澄清湖，在 1991 年贈送的，來自台灣的遊客可別忘了在這裡拍張照留念。



DAY 3

- **田澤湖**（公車 35 分鐘）
- **乳頭溫泉**（巴士 47 分鐘）
- **田澤湖站**（JR 新幹線 40 分鐘）
- **盛岡車站**（夜宿盛岡）

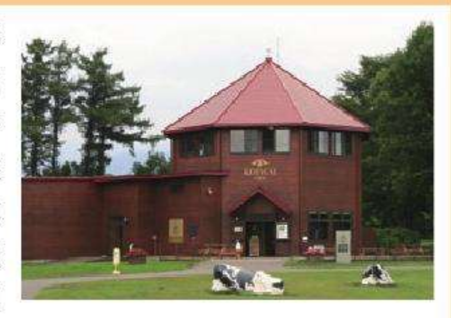
清晨是遊**田澤湖**的最佳時刻。湖區四季風景各有韻味：春天的櫻花、夏天的綠樹、秋天的楓紅以及冬天的白雪，任何季節來都不會讓人抱憾而歸。湖中一座金色女神雕像，即是傳說中青春美麗的湖神辰子公主的化身。湖畔的神社鳥居，是為了祭拜湖神而建的，其中御座石平台，則相傳為昔日秋田藩主出巡時休憩之處。結束湖區遊覽，再前往東北最具代表性的祕湯─**乳頭溫泉**鄉享受泡湯的樂趣。



DAY 4

- **盛岡車站**（公車 35 分鐘）
- **小岩井農場**（公車 35 分鐘）
- **盛岡車站**（JR 新幹線 1 小時到新青森，轉 JR 7 分鐘）
- **青森車站**（夜宿市區）

最後一天，來到位於岩手山南麓的**小岩井農場**，這座農場可說是日本畜牧業的先驅是東北相當知名的農場。農場內設有遊園車、馬車等多項設施，讓遊客體驗騎馬、射箭、羊毛 DIY 等有趣的活動；餐廳裡也提供不少美食，像羊肉料理、燉牛肉，還有農場限定的招牌霜淇淋、各類奶製品等，新鮮美味。而每年 2 月再此舉辦的雪祭，更是東北五大雪祭之一，喜歡玩雪的朋友，可不要錯過這個熱鬧的北國祭典。



本行程預算

項目	金額
交通費	25,000 日圓
住宿費	30,000 日圓
飲食費	12,000 日圓
雜費	3,000 日圓
總計	**70,000 日圓**

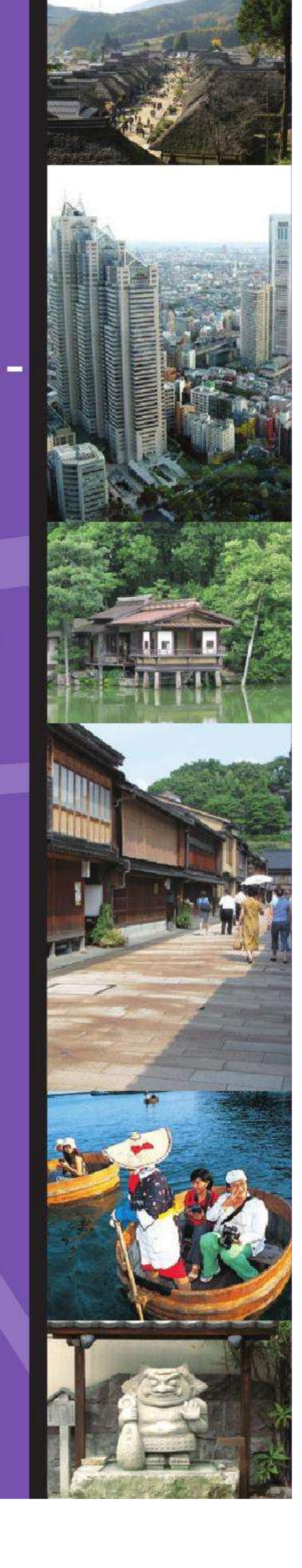
符號代表資訊

交 交通方式　網 相關網址　時 營業時間　票 參觀門票　費 費用　址 詳細地址　電 相關電話　註 備註事項

Chapter 5

分區導覽篇







北海道 Hokkaido

幅員遼闊物產豐饒

面積 77,981 平方公里的北海道，是日本最北邊的島嶼，獨立自成一個行政區，札幌是當地的首府。幅員廣大而遼闊，以美麗的自然景致、廣大的牧場、壯闊的山海景觀，以及為數眾多的溫泉而聞名。

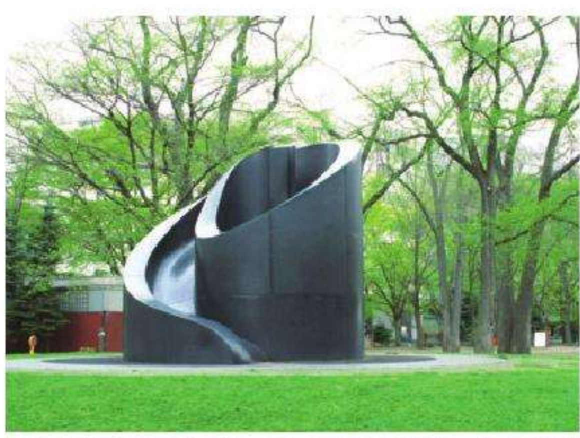
北海道四季分明的氣候，形成四時截然不同的美麗景色。春天開始於五月，天氣回暖、積雪消融，伴隨而來的是櫻花綻放的消息。夏天的北海道當然是屬於薰衣草和向日葵的，讓大批遊客蜂湧來到這片北國大地，為綿延的深紫、鮮黃而震撼心動。秋天的楓紅在 10 月登場，為翠綠的森林換上紅黃相間的彩色衣裳，再來便是楓葉染紅山頭，溪谷旁的一抹艷紅，讓人心蕩神漾。到了 12 月，冬季翩然降臨，長達四個多月的雪季儘管寒冷，卻也造就出舉世無雙的銀白雪景。







札幌大通公園





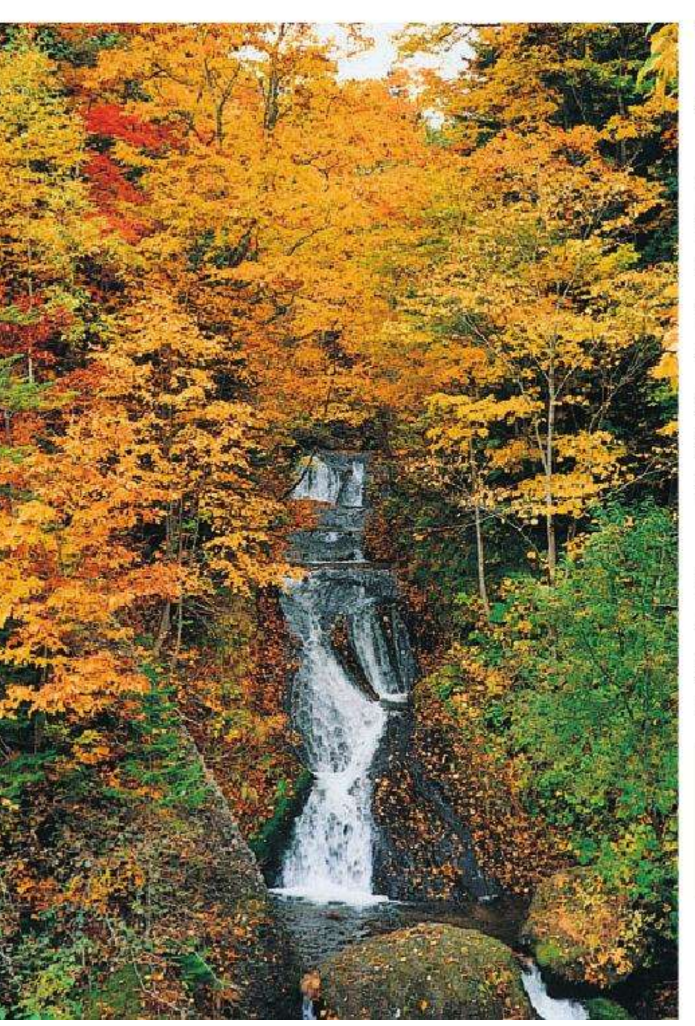
位於札幌市中心的大通公園，園裡的花圃永遠都那麼繽紛，綠草如茵，樹木青翠，成為遊客最喜愛的景點，也是市民最佳的休憩地。不過，與其說大通是個公園，不如稱它是條綠園道，從西一丁目的電視塔，一路延伸到 13 丁目，橫跨長達一公里多的開放式綠地花園，就像一條綠色的腰帶將札幌市區分隔。

四季活動不斷，從 5 月的櫻花、6 月的紫丁香、7 月的薰衣草和玫瑰，到 10 月的楓、銀杏以及各種變葉木，還有索朗節、啤酒節、白色燈彩節、雪祭等各個重要節慶，都在這裡舉行。此外，由國際知名藝術家野口勇所設計的石造溜滑梯，也以獨特的造型矗立在公園中，成為小朋友最喜愛的一隅；還有噴水池、雕塑、音樂台等設施，在綠樹花朵間，散發濃厚的藝術氣息。

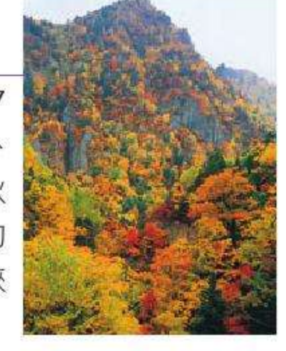


DATA

址 札幌市中央區大通公園
交 搭乘地鐵南北、東西線在大通站下車，即可抵達



豐平峽



位於豐平川上游，距離定山溪約 7 公里的豐平峽；這裡以原生林和峽谷、溪流的美景而著稱，也是札幌近郊秋季賞紅葉的知名地點。行走在圓弧形的水壩頂上遠眺湖面，氣勢雄偉壯觀；峽谷兩旁的濃濃綠意，溪谷的碧綠湖水，教人心曠神怡。沿著步道走到高處，往下看水壩優美弧線和溪水相映，更是絕佳美景。秋季時楓紅遍野，滿山谷紅黃相間的點點樹叢，就像圖畫一般，令人驚艷。

為了保護集水區的環境，從停車場到水壩之間的路程是禁止車輛通行的，遊客必須轉乘無污染的電動小型巴士；也因此使得這片寧靜的山谷，能夠繼續保有美麗的面貌。登上水壩旁的山徑，有一棟居高臨下的歐式木屋，是供遊客歇腳用餐的地方，也是欣賞湖景的絕佳位置。

DATA

址 札幌市南區定山溪　網 http://www.sapporo-kokusai.co.jp
交 在札幌搭乘往豐平峽溫泉的近鐵巴士，在豐平峽溫泉下車，再步行 15 分鐘到達電氣巴士停車場，轉乘電氣巴士即可抵達

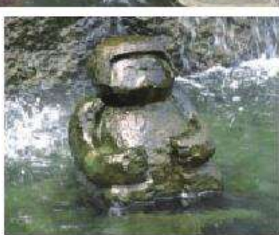
定山溪

從札幌市區坐巴士沿著豐平川約 70 分鐘，就來到這個擁有 140 年歷史的定山溪溫泉。走進溫泉街，不但有免費的手湯和足湯，還有一座座造型可愛的河童雕像出現在路旁、橋上，原來河童是這裡的守護神，也是象徵；尤其是紅色醒目二見吊橋附近的河童大王，最受遊客歡迎，在散步之餘，不妨也來這裡參拜一下。

除了泡湯，定山溪周圍的自然景致也很值得一看。散步路線從月見橋開始，穿過旅館街，沿著溪流來到二見公園，然後走過紅色的二見橋就是一片濃密林蔭的定山溪園地，再回到大馬路上；共有兩條路線，全程為 1.5 與 2.5 公里，約一個小時內可走完，是悠遊定山溪的最佳行程，也是泡湯後的好運動。



DATA
址 札幌市南區定山溪溫泉
電 定山溪觀光協會 (011)598-2012
網 定山溪觀光協會 http://www.jyozankei.com
交 在札幌搭乘往定山溪的道南或近鐵巴士，在定山溪溫泉下車，即可抵達





小樽



從北海道開拓時代起，小樽就是西海岸重要的漁港和商港，又因為鯡魚豐收、鐵路開通，整個城市也隨之繁榮；在明治到大正年間，全市人口甚至超越札幌，興盛至極。漁業逐漸沒落之後，運河、石造倉庫、老銀行建築等充滿昔日懷舊風情的事物，成為轉型走向觀光的利器，又因為接近札幌，便成為遊客必遊的觀光地區。

有著超過 80 年歷史的小樽運河，是當地最著名的景點，而運河邊一棟棟紅磚或石造建築的倉庫，則是造就這小鎮充滿浪漫異國風情的主要功臣。無論是漫步河畔步道，欣賞這些古老建築的優雅姿態；或是坐在倉庫改建成的餐廳中，看運河悠悠流過歲月，都別有一番懷舊滋味。此外，小樽最有名的紀念品就是玻璃藝品，最有名的「北一硝子」，幾乎已經成為小樽的代名詞，值得前去朝聖。

DATA
址 小樽市 電 小樽觀光協會 (0134)33-2510 網 小樽市公所 http://www.city.otaru.hokkaido.jp
交 從札幌搭乘 JR 火車到小樽，約 30 ～ 40 分鐘

旭山動物園



旭山動物園是日本位置最北的動物園，全年的參觀人數也是日本第一，因為主張呈現動物生活的原貌，讓人們看到動物快樂、充滿活力的模樣，而大受歡迎。

這裡發明出新的展示方式，稱為「行動展示」；也就是每種動物的館區幾乎都設計成全方位的展示空間，從地下、水中、地面到空中，可以從每個角度觀察動物們的生活習性。像是最受歡迎的北極熊館，在餵食時間，可以隔著玻璃，看到牠們跳進水中追魚的淘氣模樣；猴子山是為園裡日本獼猴佈置的圓形寬廣空間，中間立著一座石頭山，讓牠們自在地爬上爬下；也會將食物放入木盒中，看牠們為了吃而絞盡腦汁的動作，十分有趣。



DATA
址 旭川市東旭川町倉沼 11-18　電 (0166)36-1104
網 http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/files/asahiyamazoo
時 夏季（4/29～10/17）09:30-17:15，冬季（11/3～4/7）10:30-15:30，12/30～1/1 公休　票 全票 580 日圓，中學生以下免費
交 旭川車站前搭乘前往旭山動物園的巴士，約 40 分鐘在終點下車即可抵達

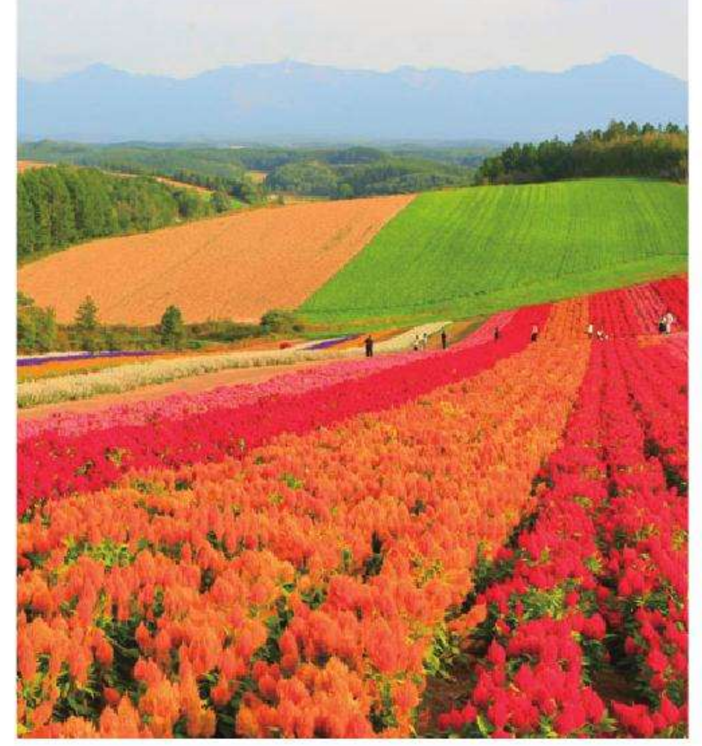


層雲峽



層雲峽位於日本最大的山岳國家公園——大雪山國立公園境內，四周被兩千公尺以上的山峰層層包圍，所以被愛奴人敬稱為「諸神嬉戲的庭院」；整個自然環境仍保有遠古的原始面貌，氣勢磅礴，散發神祕氛圍。因為地處北海道第一大河流石狩川源頭，河水經年累月沖刷石壁，形成河岸兩側巨大柱狀節理的斷崖絕壁，因為美景天成，又有溫泉可供休憩，因而成為旭川近郊著名的賞景與溫泉名勝。6 月到 10 月的「花物語」，每家商店會用花卉精心佈置店面和庭院，繽紛燦爛，花團錦簇；而 7 月的「峽谷火祭」則是以愛奴儀式和舞蹈向部落守護神祈福，還會施放煙火。至於 2、3 月的「冰瀑祭」則是在石狩川邊用巨型冰塊雕成冰柱、冰瀑、冰屋等各式造型，照耀七彩燈光，形成特殊的絢麗效果。

DATA
址 上川郡上川町層雲峽　電 層雲峽觀光協會 (01658)2-1811　網 層雲峽觀光協會 http://www.sounkyo.net 交 從札幌搭乘 JR 火車到旭川，再轉乘往層雲峽的道北巴士，在總站下車即可抵達



美瑛

美瑛位於北海道第二大都市旭川的南邊，是個以農業為主的丘陵小鎮；遠處十勝岳峰巒疊翠地層層屏障下，廣大丘陵上的各種農作物，在藍天白雲的相襯下，形成了美麗如畫般的田園景色。透過知名風景攝影家前田真三的鏡頭，這個藏身在山林中的丘陵小鎮得以被世人所知曉，每年湧進許多遊客，成為北海道著名的旅遊景點之一。

遊美瑛的最佳方式，就是騎腳踏車，主要的賞景路線有兩條，從市區出發，繞行西北邊高地田園的稱為「拼布之路」，往東南部走，包含美馬牛一帶丘陵風景的則是「風景展望路」；兩條路線上沿途都有許多景點，種著馬鈴薯、小麥、甜菜和豆類等糧食作物，隨著季節的轉移，形成一整片白花、金黃麥穗、青綠葉片等廣闊景象，充分讓人感受到「數大便是美」的道理。

DATA

址 美瑛町　電 美瑛四季情報館 (0166)92-4378
網 美瑛町觀光協會 http://www.eolas.co.jp/hokkaido/sikibiei
交 從札幌搭乘 JR 火車到旭川，再轉搭普通車到達美瑛，約 2 小時

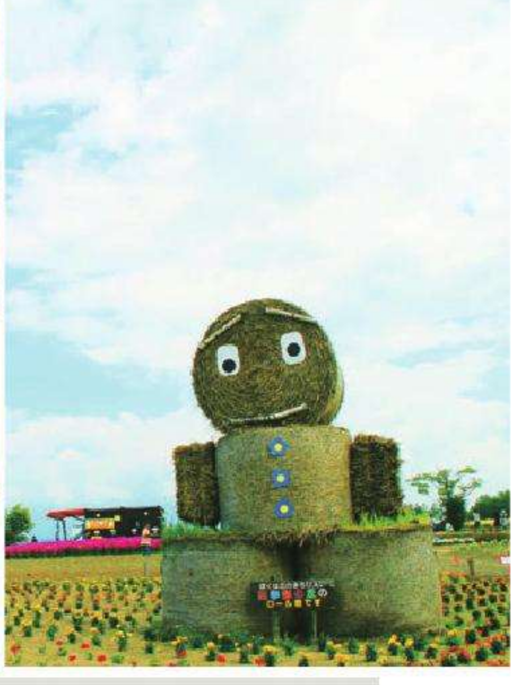
富田農場

富田農場是整個富良野地區最受歡迎的花園農場，每年吸引 90 萬人到訪。目前園內種植將近 100 種花卉，除了佔地面積最廣的薰衣草外，還有虞美人、鬱金香、金魚草、玫瑰等，從六月開始就有燦爛的花朵盛開。其中最出名的就屬園區後方山坡下一片七彩花田，園方將 7、8 種不同顏色的植物，以長條狀排列種植；每年 7 月，一條條如彩帶的彩色花田，在藍天與陽光下伸展盛開，很是壯觀。

「花人之舍」則是整個農場最主要的建築物，一樓為咖啡廳和紀念品店，展示販售農場生產自製的精油、沐浴球、香皂、香包等各種薰衣草產品，琳瑯滿目，香氣四溢。二樓則是富田薰衣草資料館，以老照片和資料展示說明農場的歷史。



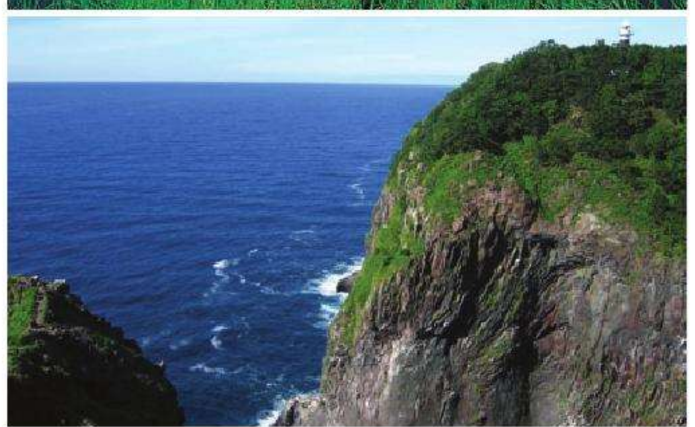




DATA

址 中富良野町北星　電 (0167)39-3939　網 http://www.farm-tomita.co.jp
時 5～9 月 08:30-18:00、10～4 月 09:00-16:00　交 從札幌搭乘 JR 火車到旭川，轉搭普通車在中富良野站下車，再騎腳踏車約 10 分鐘；6～9 月旭川至富良野間有「諾羅克」觀光列車行駛期間，可在薰衣草花田臨時站下車，徒步 7 分鐘即可抵達





知床自然公園

2005 年登錄世界自然遺產的知床國立公園，位於北海道東北部，是突出在鄂霍次克海與太平洋之間、長約 63 公里的一處半島；其地名發音「SHIRETOKO」為愛奴語「大地的盡頭」之意，可見此地之偏僻。半島中央由遠音別岳、羅臼岳、硫黃山和知床岳等山巒所貫穿，形成如及椎骨般的連綿山峰，山腳下便是無盡的大海，因而造成許多瀑布美景。

整座半島都被劃入國立公園，舉目所及都是青翠的原生林，樹種十分豐富；樹林間更蘊藏著許多稀有的動植物，如蝦夷鹿、大鷲、尾白鷲等，還有顏色繽紛的高山植物，可說是自然生物的寶庫。而美麗的湖泊、瀑布就分布在這片廣大的森林山野間，只要走進步道，就能探訪這些幽靜而神祕的地方，以及棲息其間的蟲魚鳥獸，與自然作近距離的接觸。

DATA
址 斜里町 電 知床自然中心 (01522)42114 網 知床自然中心 http://www.shiretoko.or.jp 交 從札幌搭乘 JR 火車到網走，轉乘普通列車到知床斜里，再搭斜里巴士前往知床五湖，約 8 小時

釧路濕原

位於北海道東部、第五大城釧路市的北方，有一塊面積廣達 18,290 公頃的濕原，約佔整個東京都的二分之一，也是日本最大的溼地。濕原裡孕育了 600 種植物、23 種哺乳類、六種兩棲爬蟲類、170 種鳥類、1150 種昆蟲等多樣生物，是保存遠古生態的活化石，還有稀有的丹頂鶴來此產卵繁殖，是極受重視的生態寶庫，也是生態觀察的最佳場所。





坐在慢速的觀光列車上，欣賞著這片一望無際、面積為日本最大的綠色濕原，以及河面廣闊、水流平緩的釧路川，路旁偶爾還會出現狐狸的蹤跡，以及野鳥飛過的身影，令人驚喜。踩著木頭步道，像森林深處的展望台走去，在芬多精的洗禮下，讓人神清氣爽；站上展望台，遠望蜿蜒如長蛇般流經濕原的河流，以及遼闊的綠野平疇，身心會有豁然開朗的感受。

DATA
址 釧路町 電 釧路町工商觀光課 (0154)62-2111 網 釧路濕原國立公園 city.hokkai.or.jp/~kkr946 交 從札幌搭乘 JR 火車到釧路，再續乘諾羅克號觀光列車在釧路濕原下車，約 4.5 小時即可抵達



登別溫泉



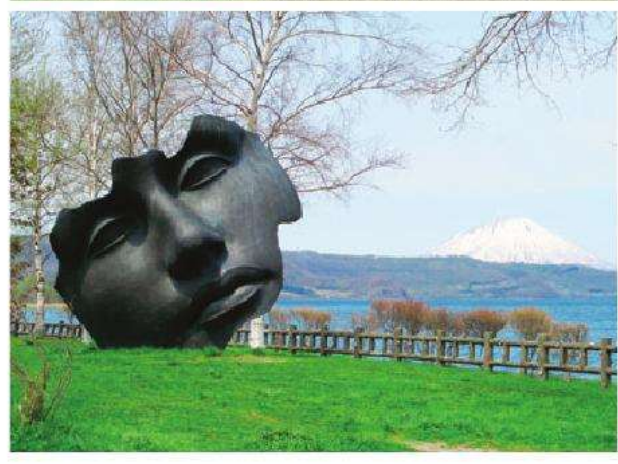
登別溫泉擁有 11 種不同性質的泉水，泉溫從 45℃～ 90℃，一天湧出的水量高達一萬公噸，地下泉源十分豐富，有「溫泉百貨公司」的美稱。觀光協會旁的「夢元狹霧湯（夢元さきり湯）」，是町營的公共浴池，館內有六個浴池和硫磺、明礬兩種泉質，三溫暖、氣泡池也一應俱全，雖然沒有露天風呂，但入浴只要 390 日圓，是當天往返、純泡湯遊客的最佳選擇。

地獄谷則是登別的代表景點，那片冒著煙霧、密佈滾燙池水的不毛之地，就像是人類想像的地獄景象，所以「鬼」就成了登別溫泉的象徵，街上到處都可以看到鬼塑像。地獄谷入口處有供奉著源自江戶時代念經鬼的鬼祠，旁邊則是紅鬼和藍鬼守護神的巨型塑像，此外，觀光協會旁邊那尊泡湯的鬼石雕，模樣可愛，正是當地的守護神。

DATA
址 登別市登別溫泉町
電 登別觀光協會 (0143)84-3311
網 登別觀光協會 http://www.noboribetsu-spa.jp/chn_t/
交 從札幌搭乘 JR 火車到登別，轉乘往登別溫泉的道南巴士在終點下車；或是搭乘往登別溫泉的道南或中央巴士，在終點下車，即可到達







洞爺湖

湖緣長 43 公里的洞爺湖，直徑約八至 11 公里，是日本第三大的火山原湖；湖深約 180 公尺，和支笏湖並列為日本最北的不凍湖。附近有昭和新山、有珠山等活火山，不但有多次的爆發紀錄，至今火山口也還冒著白煙，是火山活動十分激烈且頻繁的地區。

湖畔的溫泉飯店主要集中在南邊，最早的旅館成立於 1917 年，至今約有 20 家，形成熱鬧的溫泉街。湖畔有座雕刻公園，58 座雕刻沿著 36.5 公里長的環湖步道放置，但以溫泉街附近為最密集；如果時間很充裕，往西邊走上一小時左右，可以到觀湖台遠眺整個洞爺湖的壯闊全景，還有浮見堂公園裡的二重塔。而在 2000 年曾經爆發過的有珠山，可以乘纜車登上山頂，在火山原展望台遠眺裸石處處的荒涼火山景觀，以及望盡洞爺湖、羊蹄山、昭和新山與內浦灣的遼闊美景。

DATA
址 洞爺湖町洞爺湖溫泉　電 洞爺湖町役場觀光振興課 (0142)75-4400
網 洞爺湖溫泉觀光協會 http://www.laketoya.com　交 從札幌搭 JR 火車到洞爺，轉乘往洞爺湖溫泉的道南巴士在終點站下車；或是搭乘往洞爺湖溫泉的道南或中央巴士，在終點站下車即可到達

新雪谷



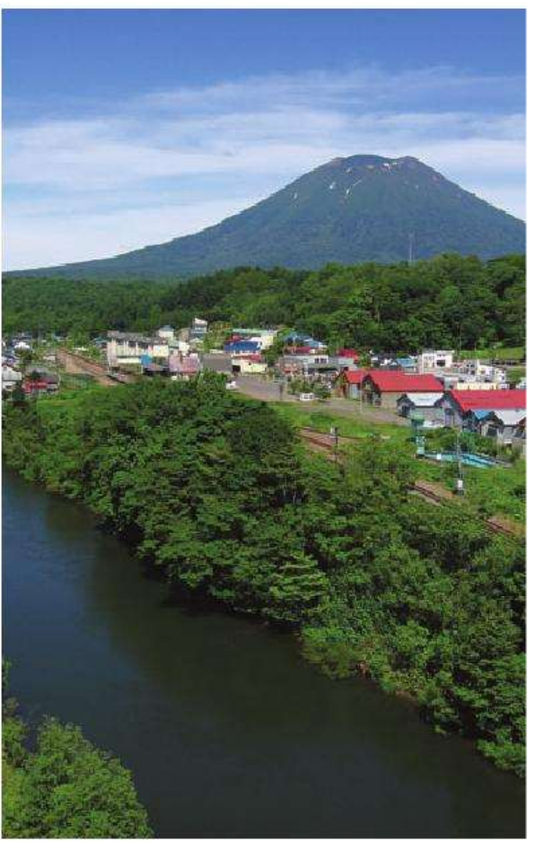
位在札幌西方、小樽西南方的新雪谷，是個被群山環抱的高原小鎮，擁有夏季涼爽、冬季多雪的山區氣候，以及清澈的溪流；再加上周圍的火山地形帶來豐富的溫泉，讓這裡成為知名的渡假勝地，春天賞花、夏季泛舟避暑、秋日泡湯看紅葉，冬天是有名的滑雪勝地，四季都吸引許多遊客前來。

在群山的包圍下，新雪谷的自然景致十分豐富，到處是山林和農田，尤其以馬鈴薯、玉米和蘆筍最為出名。青山綠水和廣大的田園，整個地區像是歐洲鄉村一般寧靜雅致，就連市區的主要街道上的各家商店招牌、郵局和餐廳建築，都設計得精緻而小巧，露天的候車亭，也佈置著桌椅、花朵，悠閒而可愛，有「綺羅街道」之稱；再加上歐風十足的木造車站，讓人有置身於歐洲小鎮的錯覺。



DATA

址 新雪谷町　電 新雪谷町商工觀光課 (0136)44-2152　網 新雪谷度假觀光協會 http://www.niseko-ta.jp 交 從札幌搭乘 JR 火車或是巴士在新雪谷下車，約 2.5 至 4 小時





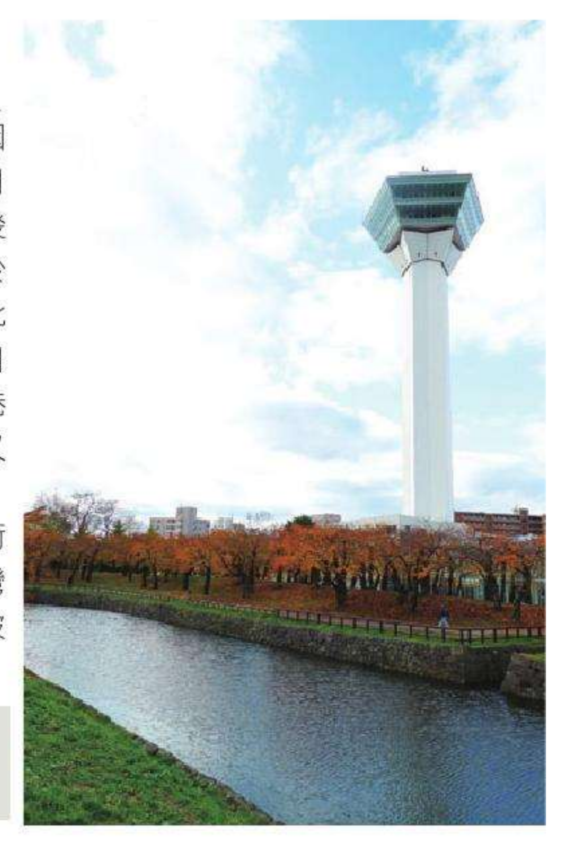
函館

函館是個從港口開始發展的城市。1854 年因為日美和親條約而開放與國際通商，打破了日本兩百年的鎖國政策，比橫濱、長崎更早開發成為商港，也更早接受西洋文化的影響。由於國際貿易的繁榮、與外國商人往來甚密，因此各國領事館、教會與外國人居住的洋房建築日漸增多，形成元町山丘上特殊的異國風情。港邊末廣町一棟棟典雅的紅磚倉庫，更在發展觀光之後，變成了時髦又富懷舊風格的購物商場和餐廳，也是如今函館最迷人的浪漫景點。

此外，函館最讓人津津樂道的函館山上夜景，除了可以將山下市街看得一清二楚，還能把被津輕海峽與函館灣包圍、如半島狀細長彎曲的整個海灣景致都盡收眼底；無怪乎能與香港維多利亞港、拿波里卡馬爾多利山並稱為世界三大夜景。

DATA

址 函館市　電 函館市觀光課 (0138)21-3333　網 函館觀光協會 http://www.hakodate-kankou.com
交 從札幌搭乘 JR 火車或坐巴士到函館，約 4～5 小時即可到達





東北 Tohoku

山林溪湖美如仙境

東北是指日本本州的北部地區，包含青森、岩手、秋田、山形、宮城、福島等六縣。這裡多山，地形狹長，東邊臨太平洋，西邊面日本海，使得冬季氣候嚴寒，降雪量多，是名符其實的北國雪鄉。

最北端的青森縣，以漁業和農業為主，在津輕海峽捕獲的鮪魚被稱為「大間鮪魚」，價格極高；陸奧灣則是扇貝、螃蟹、比目魚的漁場，還有知名的青森蘋果，日本有半數的蘋果都產於此地。此外，已列入世界遺產的白神山地、清澈的火山湖十和田湖、美麗溪流奧入瀨溪等，都是值得探訪的觀光景點。



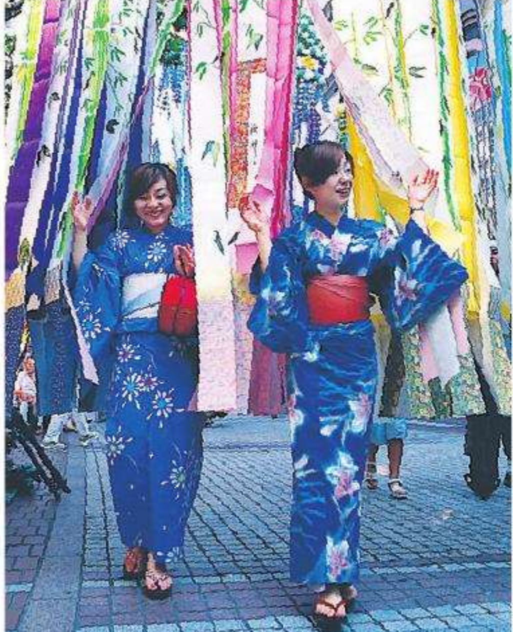


岩手縣面積廣大，酪農業最為發達；又因為是宮澤賢治、石川啄木等名詩人的故鄉，文學氣息濃厚。宮城縣境內擁有三大漁港，漁獲量極高，鮪魚、鰹魚、秋刀魚、牡蠣等海產都很豐富，有「食材王國」之稱。

秋田縣以產好米出名，造酒業也十分發達，而膚色白皙的美女也是當地知名的「特產」。

山形縣則是知名的水果王國，所生產的「佐藤錦」櫻桃，品質高級，又紅又甜，6月底是盛產季節；還有法國品種的洋梨，香甜多汁，肉質軟滑，10月中旬正是品嚐時候。







奧入瀨溪

十和田湖是位於青森縣南端的一個火山湖，以清澈的湖水和幽靜的環境而聞名，從這美麗湖中流出唯一的溪流，便是奧入瀨溪。奧入瀨溪流經濃密蓊綠的森林、高低起伏的山谷，形成急流、瀑布等多變溪流景觀，加上森林四季景色變換，是條豐富美麗景致的山間溪流。



尤其是由燒山到十和田湖間的 14 公里溪谷，景觀最為變化多端，沿途有步道可以細細散步欣賞，無論是千兩岩、屏風岩等巨石，還是雙龍、千斤、雲井等大小瀑布，都令人激賞，單程徒步需花費四小時。在步道起點有座奧入瀨溪流館，可先入內了解相關地形情報後再出發。

DATA
址 青森縣十和田市　電 奧入瀨溪流館 (0176)74-1233
網 http://www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm
交 從盛岡、青森搭乘巴士在十和田湖站下車，即可抵達

十和田湖

位於青森與秋田兩縣交界處的十和田湖，是座與奧入瀨溪相連的清澈火山湖泊，深度 327 公尺，名列日本第三，曾經在明治文人大町桂月筆下，和富士山相提並論，其景色之美可見一斑。因為被八甲田連峰所包圍，周遭都是濃密的原生林，造就豐富的自然環境，尤其是湖中棲息著 20 種魚類，其中最有名的櫻鱒，是明治時代由北海道支笏湖移過來養殖成功的，成為當地的特產。遊客可搭乘遊覽船遊湖，欣賞高達 200 公尺的絕壁「千丈幕」、御倉半島的雄偉，以及中山半島的柔美。此外，位於巴士總站旁的休屋，為遊客必經之處，附近飯店、餐廳、紀念品店林立，也是當地最熱鬧的地方。湖畔還有座「少女像」，是詩人兼雕刻家高村光太郎的作品，已有 50 多年的歷史，成為十和田湖的象徵。



DATA
址 青森縣十和田市、秋田縣鹿角郡小坂町
電 十和田湖國立公園協會 (0176)75-2425
網 http://www.towadako.or.jp
交 在盛岡、青森搭乘巴士在十和田湖站下車，即可抵達

田澤湖

水深 423.4 公尺的田澤湖，是日本最深的湖泊，因而充滿神祕的傳說與氛圍，也是秋田最知名的觀光景點。在澄清如琉璃般的湖水中，立有一座金色的裸女雕像，傳說是永遠青春美麗的湖神辰子公主的化身，更為湖泊增添了幾許神祕的氣氛。



湖區四季都有美景可賞，春櫻、夏綠、秋楓和冬雪，像一幅幅印象派的風景畫，令人難忘。湖畔還有一座為了祭拜湖神而建的神社鳥居，平台稱為御座石，相傳是昔日秋田藩主出巡時，曾坐下休息之處。在湖畔入口處，還有一塊寫著「飲水思源」的挑水人像，則是 1991 年由姊妹湖台灣澄清湖所贈，令人倍感親切。



DATA

址 秋田縣仙北市田澤湖　電 田澤湖觀光情報中心 (0187)43-2111
網 http://www.city.semboku.akita.jp/cn/sightseeing/spot/04.html
交 搭乘 JR 秋田新幹線到田澤湖站，再徒步即可抵達

銀山溫泉

位於山形東部山間的銀山溫泉，因為當年出產銀礦、成為採礦工人療養處所而聞名，至今已有五百多年的歷史。隔著銀山川兩岸而建的一棟棟木造溫泉旅館，保存著古老溫泉街的傳統樣貌與氣氛，讓來訪的遊客能感受百年前大正時代的浪漫氣息。

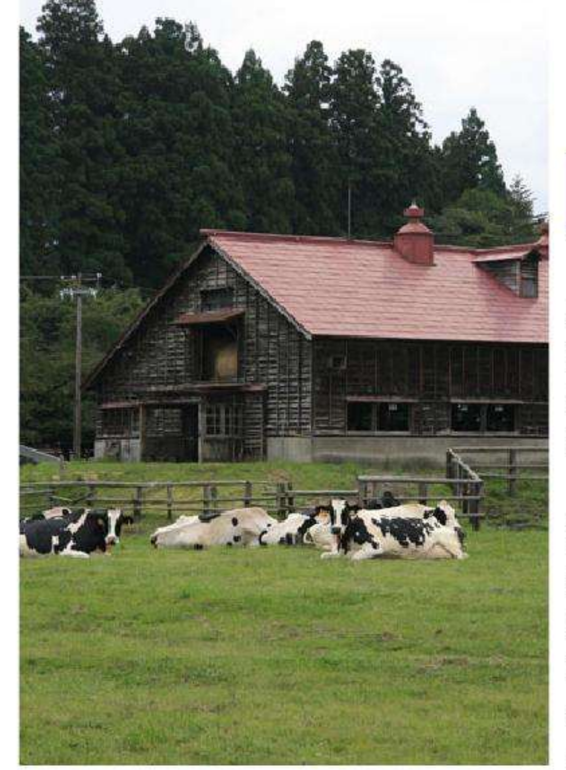
乳白色的溫泉屬於硫化氫鹽泉，有治療神經痛、皮膚病的功效；泡完溫泉之後，穿著浴衣走在充滿懷舊風情的溫泉街上，是最棒的傳統文化體驗。此外，這裡也是知名日劇《阿信》劇中女主角的故鄉；從雪國溫泉鄉樸實的建築與濃厚的人情味中，不難體會其質樸堅忍的特質。





DATA

址 山形縣尾花澤市大字銀山
電 尾花澤市觀光物產協會 (0237)23-3620
網 http://www.ginzanonsen.jp
交 在山形搭乘奧羽本線到大石田站，轉乘巴士在尾花澤換車，即可抵達



小岩井農場

位於岩手山南麓的小岩井農場，創立於 1891 年，是日本知名財團三菱集團所創辦經營的，佔地廣達上千公頃，是日本畜牧業的先驅，1901 年引進荷蘭的乳牛來改良品種，並推廣到全國各地，更確立牛乳、奶油和起士的製造技術，為乳品事業的發展貢獻良多。

農場內設有多項設施與活動，供遊客參觀體驗，像是小型天文台、騎馬、乘坐馬車、射箭、羊毛 DIY 等；而餐廳提供的羊肉料理、招牌霜淇淋等美食，更是不容錯過。此外，每年 2 二月舉辦的雪祭，則是東北五大雪祭之一，規模之大，總是吸引上萬遊客前來，欣賞巨大的各式雪雕，感受北國的寒冬。





DATA
址 岩手縣岩手郡雫石町丸谷地 36-1
電 (019)692-4312　網 http://www.koiwai.co.jp
交 搭乘 JR 秋田新幹線到盛岡站，轉田澤湖線在小岩井站下車，再轉乘巴士即可抵達

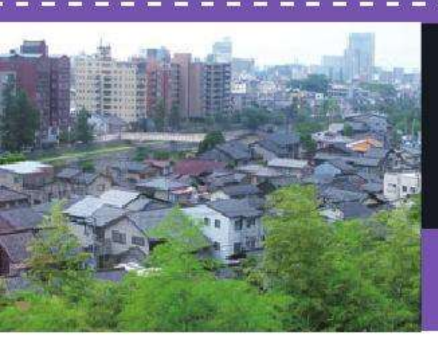
大內宿

大內宿是江戶時代的驛站，為連結福島縣會津若松與栃木縣日光的重要通道，當時不論是貨運車隊、赴京朝覲的官員都要經過此地，因而帶動了繁榮；但在 1884 年開通了另一條國道，使得大內宿遠離主幹道而沒落，這些茅草房舍卻保留至今，成為「國家重要傳統建築物群保存地區」，與岐阜縣白川鄉、京都美山町並列為日本三大茅屋建築群。

現在主要街道兩旁的茅草屋，都變成了餐廳和紀念品店，遊客可以品嚐當地知名的手打蕎麥麵、現烤仙貝、麻糬和香魚，也能採購做工精細的漆器、木屐等民藝品，慢慢遊覽這充滿江戶風情的小村落。此外，當地會在每年 2 月的第二個週末舉辦雪祭，用雪堆成的燈籠立在路旁，和積滿雪的茅草屋頂相映成趣，很有雪國氣氛。



DATA
址 福島縣南會津郡下鄉町大內山本　電 大內宿觀光協會 (0241)68-3611
網 http://www.town.shimogo.fukushima.jp/kanko/meishoshiseki
交 搭乘 JR 東北新幹線到郡山站，轉磐越西線到會津若松站，再轉乘會津鐵道在湯野上溫泉站下車，續搭計程車 15 分鐘即可抵達



北陸 Hokuriku

米 Q 酒好滑雪勝地

北陸指的是日本海側的新潟、富山、石川和福井等四個縣，總面積約 25,204 平方公里，人口約 555 萬；因為日本海帶來大量水氣，使得這裡冬季以雪量多而出名，境內的滑雪場數量也很多，是知名的滑雪勝地。雪多也讓這裡的水質好，因而成為知名的稻米產地，像是新潟的越光米；還有日本酒的釀造業也隨之興盛，成為全日本知名的清酒產地。此外，還有豐富的海鮮，像是松葉蟹、鯛魚、鰤魚等，都是北陸的特產。

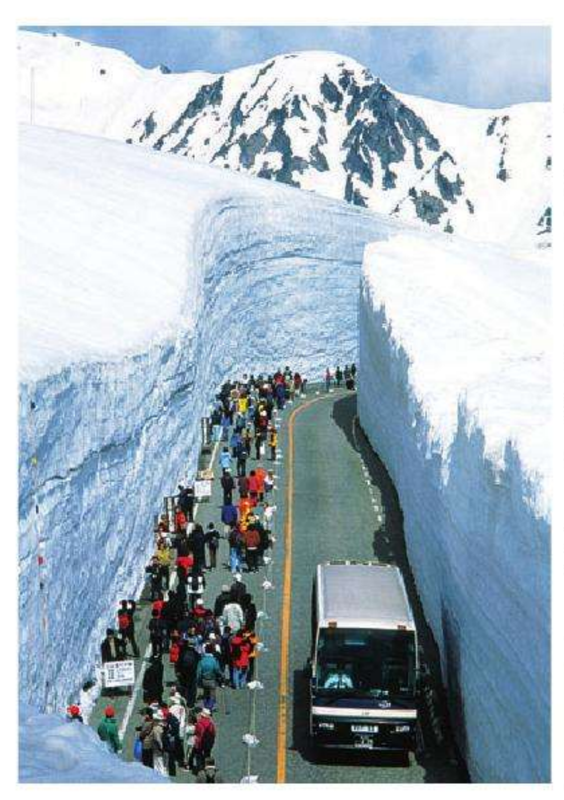
其中，金澤是日本北陸最大的城市，從四百年前的江戶時代就是當時僅次於幕府最大藩屬、有「加賀百萬石」之稱加賀藩的首府，規模與人口僅次於江戶（東京）、大阪和京都，是日本第四大城。又因為地處偏僻的日本海側，遠離軍事據點，二次大戰時得以倖免於空襲的破壞，於是保存了許多古老建築，所以又有「小京都」的封號。而位於富山與長野縣交界處的立山黑部，則因為四季鮮明的景致，成為世界知名的觀光勝地。







北陸分區圖



立山黑部

這座和富士山、白山並稱為「日本三大靈山」的山脈，因為氣勢磅礴的「雪壁」、繽紛多彩的高山植物，以及四季分明的景致，成為世界知名的觀光勝地。

四季鮮明的氣候，造就立山不同的風貌，春天高山植物盛開，形成美麗的野地花園；夏季綠意盎然，但阿爾卑斯山頭還能見到皚皚白雪；秋天看到的是一望無際的楓紅和雲海景象，冬季從 11 月就開始，在初雪之後，楓紅尚未凋落，形成紅葉與白雪夾雜的奇特畫面。

從上山開始，需要換搭多種交通工具，有火車、纜車、公車、電車等，過程複雜卻相當有趣，尤其是搭纜車翻過山頭，可以一窺神祕的黑部峽谷、工程浩大的黑部水壩等景點，教人不禁為大自然而感動。

DATA
址 富山縣中新川郡立山町 網 http://www.alpen-route.com 交 搭乘 JR 火車到富山站，轉乘立山線鐵道到立山站，再搭纜車、公車、電車到大觀峰，即可抵達

佐渡島

位於新潟縣外海的佐渡島，是日本第二大島，曾經是留放政治犯和思想犯的地方，如今卻成為文化藝術興盛的島嶼，自然景觀豐富，物產也很富饒，更因為能欣賞能劇、OKESA 民謠、人偶劇、鬼太鼓等藝文表演，而有「日本藝能寶庫」之美稱。

島上另一個觀光特色是乘坐盆舟，欣賞海灣風景，這種昔日曾為當地人捕撈漁獲的工具，如今卻變成小木町港最熱門的活動。此外，黃金曾是島上重要的礦產，在「金山展示資料館」中，對金礦開拓史有詳細的介紹；也可以到「西三川黃金公園」，去體驗親自淘金的樂趣。

DATA
址 新潟縣佐渡市 電 佐渡觀光協會 (025)927-5000
網 佐渡觀光協會 http://www.visitsado.com
交 從新潟港搭乘渡輪到佐渡島的兩津港下船，即可抵達







兼六園



這個名列「日本三名園」之一的大庭園，是 1676 年加賀藩第五代藩主將金澤城外郭的一部分整修而成，原本是藩主前田家的私人庭園，1874 年廢藩後才開放參觀。園區面積廣達三萬坪，採用江戶時代最具代表性的林泉回遊式設計，小橋流水、四季花草，處處充滿美學意境，因而被指定為國家特別名勝。

園內有幾處絕對不可錯過的著名景點，像是霞之池畔虹橋旁的「徽軫燈籠」，被稱為是兼六園的標誌，石燈籠下的兩根細長石柱，如同古箏支撐琴弦的琴柱一般，造型優美，成為遊客最愛取景留念之處。至於「瓢池」則是當初興建兼六園的起點，也是園內最古老的池子，因為形狀像葫蘆而得名；在濃密綠意包圍中，只見池畔東側的翠瀧瀑布從 6.6 公尺的高處傾洩而下，為視覺和聽覺上帶來涼意。



DATA

址 石川縣金澤市兼六町　電 (076)234-3800
網 http://www.pref.ishikawa.jp/siro-niwa/kenrokuen/index.html
時 07:000-18:00、10/16 ～ - 二月 08:00-16:30　票 300 日圓
交 從 JR 金澤車站搭城下町周遊巴士在兼六園下站下車，即可抵達



東茶屋街

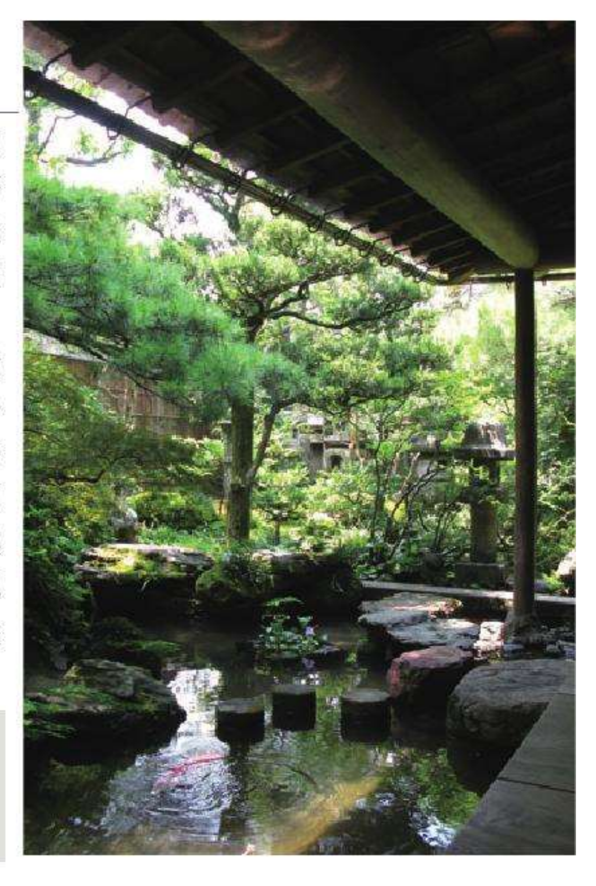
在金澤城東北方的東山地區，有條東茶屋街，從江戶時代開始就是知名的花街，茶屋內悠揚的三味線，將這條街道妝點得繽紛多彩。如今被列為「國家街道文化財」（古蹟街道），兩旁的木造兩層樓房，細緻的加賀格子窗、門口的白色燈籠，以及乾淨的石板路，仍然洋溢著濃濃的昔日風情。

目前這條街道上有八間茶屋仍在營業中，15 名藝妓在夜晚的茶屋裡陪客人跳舞飲酒。其中，最大的茶屋建築為「懷華樓」，已有 180 年的歷史，已被列入金澤市指定古蹟；一樓設有茶室，可以一邊啜飲抹茶，一邊感受昔日風情；二樓內部則仍然保存當時的陳設，屏風、拉門、庭園都很古典而精緻，就像茶屋博物館一般。

DATA

址 石川縣金澤市東山一丁目　電 (076)253-0591
網 http://www.kenrokuen.jp/kaikaro
交 從 JR 金澤車站搭城下町周遊巴士在橋場町（交番前）站下車，再徒步約 3 分鐘即可抵達

武家屋敷



金澤既然曾經貴為「加賀百萬石」的首府，那麼保衛藩主領地的武士家臣是絕對不可少的，所以在金澤城西側的長町，保存了當時武士將領所居住的宅院，稱為「武家屋敷跡」；也是來到「武士之都」，一定要探訪的地區。沿著金澤歷史最悠久的大野庄水渠，轉進長町的巷弄中，映入眼簾的是乾淨的石板路，以及兩側黃色的土牆，雖然這些街道和土牆，大部分是後來重建的，不過搭配上黑色的木造房屋，還是保有懷舊氣息。這些保存下來的武家屋敷中，以高田家和野村家的位階與俸祿較高，房舍建築與庭園也最為豪華氣派，不但有小橋、流水等造景，池中還養著錦鯉，景色之美，令人讚嘆。

DATA
址 石川縣金澤市長町一丁目 電 野村家 (076)221-3553 時 08:30-17:30、10～3 月 08:30-16:30 票 500 日圓 交 從 JR 金澤車站搭城下町周遊巴士在香林坊（日銀前）站下車，再徒步約 10 分鐘即可抵達



金澤 21 世紀美術館

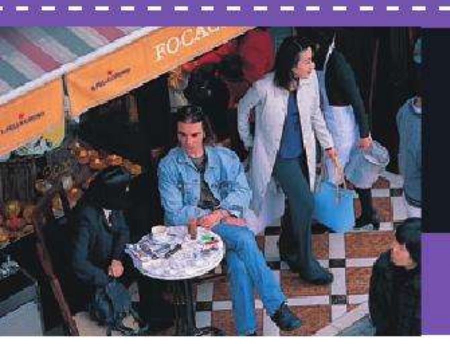
金澤 21 世紀美術館是一棟灰色閃耀著金屬光澤的圓形建築物，外型簡潔充滿未來感，從籌畫到興建完成的 10 年中，受到日本全國甚至是全世界的注意，因為建築物是由國際知名的日本建築師妹島和世與西澤立衛所設計，所以它不只是個美術館，更是一棟具有世界觀的建築。

館內共有 13 個展覽室，不定期展出國內外藝術家的作品，此外，也有一些空間是完全對外開放，並放置長期展覽的藝術品，其中最受人矚目的是由阿根廷藝術家 Leandro Erlich 所創作的《Swimming Pool》，外觀看來就像是個普通的游泳池，但是藍色的池水卻是用強化玻璃所做成，而且池子內部是中空的，可以由館內進入池裡，形成池外和池底遊客上下對看的有趣景象。





DATA
址 石川縣金澤市廣坂 1-2-1 電 (076)220-2802 網 http://www.kanazawa21.jp 交 從 JR 金澤車站搭城下町周遊巴士在 21 世紀美術館站下車，即可抵達



東京 Tokyo

亞洲時尚文化標竿

東京是日本的首都，也是世界上最繁榮進步的城市之一，面積廣大，約2,162平方公里，人口有1,255萬人，是世界上人口最多的首都。無論在經濟、政治、文化上，都扮演著亞洲龍頭的角色，在全球佔有舉足輕重的地位，非常具有指標性；尤其是在時裝界和流行文化方面，成績輝煌，堪稱「亞洲流行時尚殿堂」。

來到東京，在號稱「東京香榭麗舍」的表參道，世界各大名牌旗艦店齊聚，商品貨色齊全，建築充滿特色；銀座、新宿的百貨公司，則多到讓人眼花撩亂；澀谷、原宿更是青少年的流行聖地，有著最年輕、最炫的裝扮。不過除了流行，東京也有傳統文化、藝術和休閒綠地，可以讓人放鬆精神。像是寬闊的上野公園，就有美術館、博物館、動物園、音樂廳等多種設施，是城市中難得的藝術綠洲；而新宿御苑、代代木等公園，是忙碌旅程中的歇腳處；至於淺草，則充滿老街風情，可以感受古老的江戶人情味。

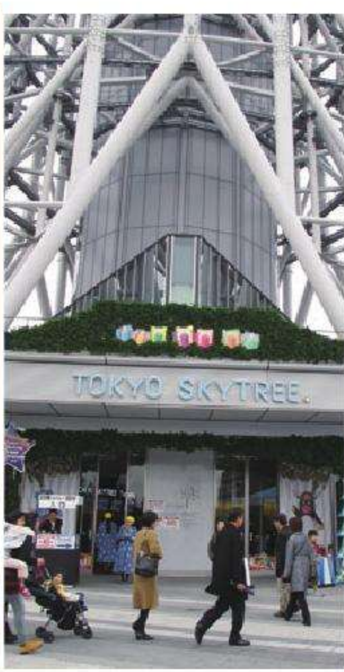












東京晴空塔

於 2012 年 5 月 22 日正式開幕的東京晴空塔（Totyo Skytree），是座位於東京墨田區的電波塔，塔高 634 公尺，為世界最高的自立式電波塔，也是目前東京最受矚目的新地標。主要的展望台在 350 公尺處，分為三層，包括咖啡廳、餐廳和紀念品店，共可容納約 2,000 人；360 度的全視野，可以遠眺 70 公里內的景致，將東京街景盡收眼底的寬闊感教人震撼。館內還特別設計了一塊 6 平方公尺大小的透明玻璃地板，讓遊客能感受「站在半空中」的特別經驗。而在 450 公尺處則設有空中迴廊，漫步雲端非常愜意。當然也別忘了購買東京晴空塔的限定商品，像是馬克杯、提袋等，超有設計感。一旁還有名為「東京天空町」的購物中心，聚集了 300 家各式商店和餐廳，以及墨田水族館等設施，成為東京的新熱門景點。

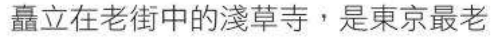
DATA

址 墨田區押上 1-1-2　電 (0570)55-0634　網 http://www.tokyo-skytree.jp/cn_t/　時 08:00-22:00　票 全票 2000 日圓　交 搭乘地鐵半藏門線、都營淺草線在押上站；或是東武晴空塔線在東京晴空塔站下車，即可到達

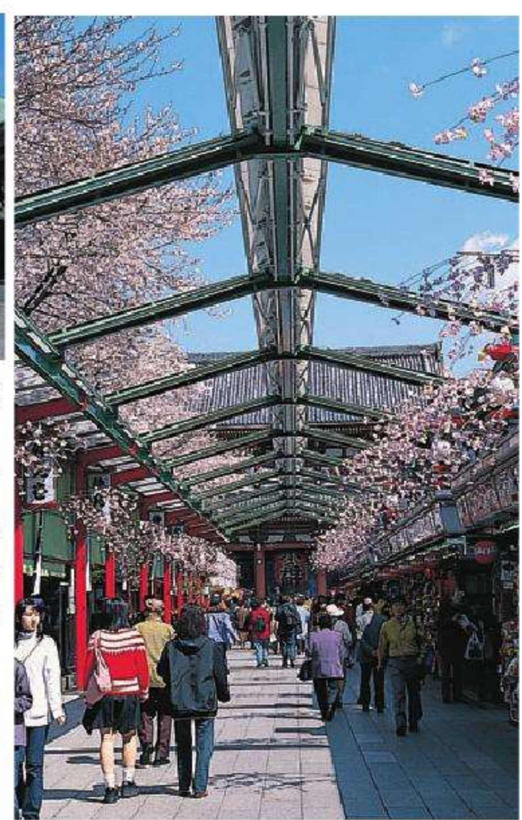
淺草寺



早在 130 年前，淺草就是個小劇場和料理茶屋林立的熱鬧市集，之後又成立了電影院，成為盛況一時的繁華區；時至今日，此地已成為「東京老街」的代名詞，具有無可取代的地位。



矗立在老街中的淺草寺，是東京最老的寺廟，香火鼎盛。走進寺裡，首先映入眼簾的是「雷門」，這個高 3.3 公尺的巨大燈籠，就掛在寺廟的大門上，是觀光客拍照留念之處；接著是條名為「仲見世通」的參拜小路，長約 300 公尺，兩旁卻開立了 90 多家小店，賣著有傳統日本風味的飾品與懷舊小吃，終日總是人聲鼎沸。寺中供奉的金色觀音佛像，據說是 1,300 多年前當地漁夫在捕魚時網上岸的，還有一座高 23 公尺的五重塔，是日本第二高的寶塔。每年元旦，從日本各地前來參拜的香客絡繹不絕，最是熱鬧。





DATA

址 台東區淺草 2-3-1　電 (03)3842-0181　時 06:00-17:00
交 搭乘地鐵淺草、銀座線在淺草站下車，再徒步 7～10 分鐘即可抵達

秋葉原

與大阪日本橋、名古屋大須合稱為「日本三大電子商城區」的秋葉原，早期以電器商品賣場林立而聞名，無論是當地人或是觀光客，都會到此地購買款式最新、價格便宜的電器用品。如今，隨著 IT 科技、3C 和電腦遊戲產業的發達，秋葉原也逐漸轉型成為動漫、電玩周邊周品的集散地，更是年輕族群交換流行資訊的情報站，無論是御宅族喜歡的動漫娃娃公仔、模型零件，熱門的遊戲軟體、漫畫、動畫電影，還有超受歡迎的「女僕咖啡店」，都在這裡大放異彩。

其中，「Yodobashi-Akiba」、「秋葉原 UDX」是這裡最醒目的建築，不但販售最新的 3C 及電子產品，還有各式餐廳，兼具娛樂與休閒功能；而「秋葉原 UDX」更擁有東京動畫中心，是動漫迷心中的聖殿。







DATA
址 千代田區神田　交 搭乘 JR 山手線或地鐵日比谷線在秋葉原站下車即可抵達



銀座

「銀座」的地名，是因為德川幕府於 1612 年在此地設置銀幣鑄造所而由來，到了明治時代，這條紅磚兩層樓建築林立的街道上，點起了一盞盞煤油燈，從此成為日本最繁華地區的基礎。現在這條長達八丁目的銀座街道，百貨公司、名牌店、西餐廳和傳統老店林立，雖然和洋交錯、新舊融合，卻仍然充滿高級與流行的氛圍。

像是位於四丁目路口，已經成為銀座地標的和光百貨，以文藝復興式的古典鐘塔建築，以及夜晚投射出的光束，吸引眾人的目光。而國際知名的御本木珍珠 (MIKIMOTO) 兩家旗艦店、愛馬仕專賣店 (HERMES)、卡地亞珠寶 (Cartier) 也在此，加上其他老店，如伊東屋、鳩居堂、木村屋總店，以及三越、松板屋、松屋等百貨公司，使得這條街道充滿魅力，風采無限。



DATA
址 中央區銀座　交 搭乘 JR 山手線或地鐵丸之內、日比谷、銀座線在銀座站下車即可抵達

新宿

10 條地鐵交會、交通便利的新宿，是個擁有摩天商業大樓群、多家知名百貨公司、大型電器賣場林立，以及歌舞伎町不夜城的熱鬧商業區，也是東京都廳的所在地，在政治、商業和觀光上都佔有極重要的地位，當然是遊客非來不可的地區之一。新宿東口是購物逛街族的最愛，老牌的伊勢丹和走雜貨百貨路線的三越，還有以流行服飾為主的丸井；南口方向則有 LUMINE、高島屋，以及無印良品和東急手創館，可以一口氣買個痛快。西口則聚集了多家大型電器賣場，像是 Bic、Yodobashi、Sakuraya 等，除了各式電器，還有數位相機、電腦等 3C 產品，種類之新穎豐富，保證讓人眼花撩亂。至於愛書人絕不會錯過的紀伊國屋書店，在東口和南口各有一家，除了藏書多，店內的擺設佈置也教人逛起來感覺舒適。





DATA
址 新宿區　交 搭乘 JR 山手線或地鐵丸之內、新宿、大江戶線在新宿站下車即可抵達





新宿御苑

新宿御苑原是江戶時代高遠藩主內藤的住宅，1907 年在日法兩國庭園設計家攜手合作，改建為融合東洋與西洋風格的大型公園，面積廣達 58 公頃，東京市民假日最佳休閑去處。園內有法式、英式、日式三種不同風格的庭園，以及母子森林、紅葉山、杜鵑山、植物溫室等，並有餐廳、涼亭等遊憩設施；17 公尺高的大型溫室內植有 2400 種熱帶與亞熱帶植物。此外，園內還保留明治時代的建築物「舊洋館御休所」，目前已被列入國家古蹟。一年四季中，春天是新宿御苑最熱鬧的時候，園內 1500 棵櫻花樹盛開，朵朵櫻花綻放枝頭，燦爛繽紛，更吸引眾多遊客前來。

DATA
址 新宿區內藤町 11　電 (03)3350-0151
時 09:00-16:30，週一公休
網 http://www.env.go.jp/garden/shinjukugyoen　票 200 日圓
交 搭乘地下鐵丸之內線在新宿御苑前站下車，徒步 3 分鐘即可抵達

澀谷



澀谷是東京年輕人心目中的購物天堂，丸井、109、PARCO 等百貨公司齊聚車站周圍，還有一家又一家的藥粧店，加上 HMV、Tower Records 等大型唱片行，形成新潮流行商圈；而每日川流不息的人潮，更讓這裡成為不退燒的人氣景點。

從流行「黑臉妹」的時代開始，109 大樓就是高中女生的流行聖地，裡面一間間的小店，有著最流行的服飾與配件，讓少女們流連忘返；往上走的丸井和 PARCO，則是以上班族與年輕女性為主要族群，服裝款式不但時尚，也很講究質感。至於東急百貨本店對面的「Don Quijote」，是日本知名的大型折扣商店，店內商品從化妝品、食物、衣服到日常用品，應有盡有，而且價格便宜，是尋寶的好地方。

DATA
地 澀谷區　交 搭乘 JR 山手線或地鐵半藏門、銀座線在澀谷站下車即可抵達

表參道

表參道因為是通往明治神宮的參拜道路而得名，自古就是交通要道，後來更由於 1964 年東京奧運的舉辦，而進行開發建設。如今，在這條種滿櫸樹的寬闊街道上，世界一流名牌的專賣店林立，就像巴黎的香榭麗舍大道般，PRADA、GUCCI、CHANNEL、LV、KENZO 等名品旗艦店，都在兩旁一字排開，已成為日本高級流行品味的象徵，光是欣賞每家店光鮮亮麗的建築外觀，就教人驚嘆不已。

其中特別值得注意的是「表參道之丘」，由於是知名建築家安藤忠雄的傑作，加上裡面有 93 家新穎有趣的精品店與餐廳，，從 2006 年 3 月完工到現在都是最熱門的話題。此外，一家家流露濃濃巴黎風的露天咖啡店，也是表參道美麗風景的一部分，更是逛街歇腳的好處所，不可錯過。



DATA
地 澀谷區神宮前　交 搭乘 JR 山手線在原宿站，地鐵銀座、千代田、半藏門線在表參道站下車即可抵達

六本木

「六本木之丘」是座以建築和美食取勝的商城，購物空間也相當舒適，成為最近人氣很旺的血拚熱點；而商場頂樓還有美術館和展望台，可以欣賞現代藝術展覽，由於開放到晚上，還能欣賞東京夜景。至於一旁的「朝日電視台」是棟新穎的玻璃圍幕大樓，一樓有咖啡廳並販賣節目商品，像「我們這一家」的玩偶、「哆啦ㄟ夢」的蛋糕等，很受歡迎。位於附近、由建築大師安藤忠雄所設計的「Tokyo Midtown」，則能感受不同的購物魅力。這裡融合了國際、時尚、生活、設計等多樣風格，是目前東京最受矚目的商場，除了多達 130 家的服飾、創意設計與美食餐廳齊聚之外，還有「Suntory」和「21_21 DESIGN SIGHT」兩家美術館，可以感受藝術氣息。

DATA
址 港區六本木　交 搭乘地鐵日比谷、都營大江戶線在六本木站下車即可抵達









代官山

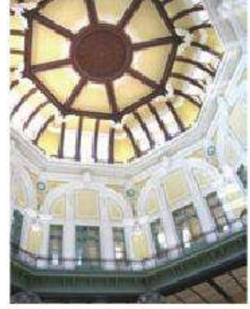
以優雅形象著稱的代官山，原本只是一處高級住宅區，隨著幾家個性名牌先後進駐，搖身一變，成為東京時尚的代表區域。不同於銀座的氣派和六本木的豪華，代官山走的是簡約、俐落的都會熟女路線，街上隨處可見穿著亮眼的貴婦、雅痞，舉手頭足無不流露出一種微妙的驕傲神情與姿態。其中，就位於對街的「代官山 ADDRESS」和「代官山 Place」，是車站附近最具代表性的購物商場，集結名牌服飾、精品雜貨、美髮沙龍和咖啡館，並設有許多休閒空間，逛起街來果然優雅輕鬆了許多。同時，這裡也是日劇取景的熱門地點，像是處心積慮想釣金龜婿的「大和敗金女」，便謊稱自己住在高級的代官山。



DATA
址 澀谷區代官山
交 搭乘 JR 山手線或地鐵半藏門、銀座線到澀谷站，轉乘東急東橫線在代官山下車即可抵達

東京車站







1914 年興建完成的東京車站，是日本知名建築家辰野金吾歷時 6 年，以荷蘭阿姆斯特丹的中央車站為藍本所建，為文藝復興式紅磚建築的大型車站；每天發車輛高達 4,000 班次，是日本最大的火車站，又被稱為「東京的外玄關」。

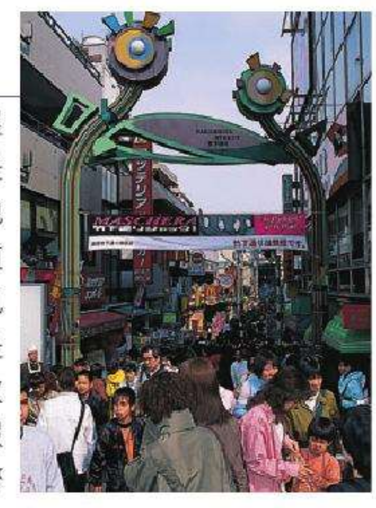
二次大戰時，車站建築部分被燒毀。為了恢復原貌，從 2007 年開始進行修復，終於在 2012 年10月完工。一旁開業於1915年的車站飯店，則是少數建立在車站裡的旅店，也在歇業 6 年後整修，重新開幕；許多知名作家都在這裡住過，如川端康成、松本清張等，使其知名度大增。

車站地下街則聚集各種美食、紀念品和甜點，有集合 7 家各種口味拉麵的拉麵街，還有 Calbee、森永和 glico 組成的零食樂園，以及販賣電視台節目玩偶、人氣動漫主角、模型車和史努比等 21 家店，是大人小孩都會喜愛的地方。

DATA

址 千代田區丸之內 1 丁目　電 JR 東日本 03-3231-0034
網 http://www.jreast.co.jp/estation/station/info.aspx?StationCd=1039
交 搭乘 JR 山手線或地下鐵丸之內線在東京站下車，即可抵達。

原宿





像歐洲鄉村小木屋般的原宿車站，是當地最醒目的地標，雖然跟表參道相距不遠，商圈風格卻截然不同，是以青少年流行的次文化為主。每到假日車站附近總是擠滿人潮，極為熱鬧。車站對面的竹下通，最能代表原宿文化，在短短350公尺的小巷道內，聚集了一家家服飾和雜貨店，店裡總是擠滿打扮時髦、怪異的中學生，就像台北的西門町。這裡也有幾家「角色扮演」（COSPLAY）服飾專賣店。想知道東京的年輕人流行什麼，只要來一趟竹下通便知。一旁的東鄉神社販售Hello Kitty的護身符，是東京寺廟的限定版，值得買回當紀念品或伴手禮。

DATA

址 澀谷區　交 搭乘JR山手線在原宿站或地鐵千代田線在明治神宮前站下車即可抵達



上野公園

位於上野車站後方的上野公園，佔地廣達 53 公頃，設立於 1874 年，是日本的第一號公園，也是東京最具代表性的公園。寬廣的腹地內有各種設施，像是動物園、美術館、博物館、音樂廳、寺廟等，其中又以不忍池和動物園最為知名。

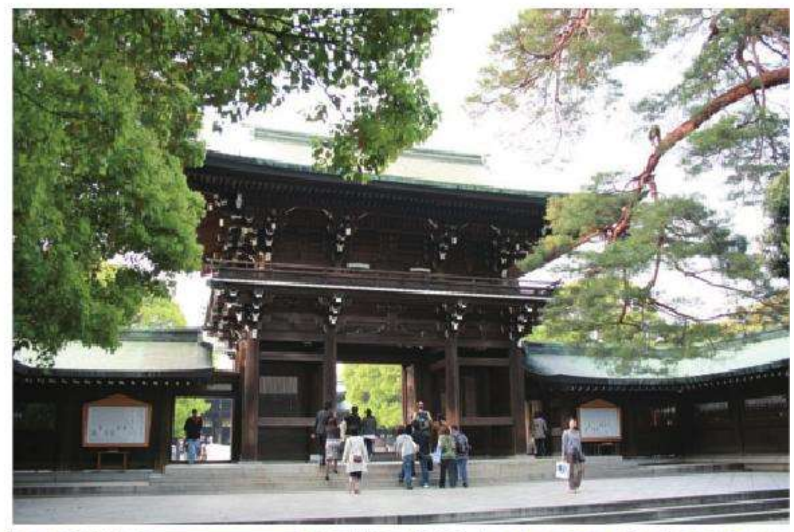
不忍池位在公園最西端，池畔滿是水生植物，綠意盎然，吸引許多水鳥棲息；除了可以划船，湖面上還建有步道，並種植櫻花，故亦成為春天的賞櫻名所。創立於 1883 年的上野動物園，則是日本最古老的動物園，飼有 300 多種、近 2000 頭動物，並以單軌電車連結東園與西園，可見面積之大。園中最受歡迎的動物就是熊貓，牠們時而淘氣、時而懶散的可愛模樣，已成為這裡的招牌。

DATA
址 台東區上野公園 5-20
電 (03)3828-5644 時 05:00-23:00
網 http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/toubuk/ueno/index_top.html
交 搭乘 JR 山手線或地下鐵日比谷、銀座線在上野站下車，徒步 2 ～ 5 分鐘即可抵達

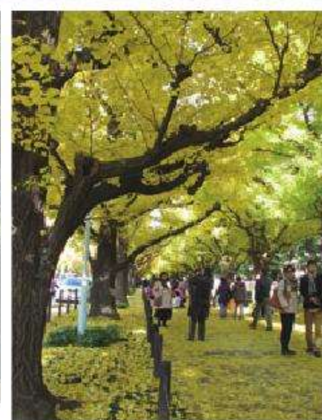
明治神宮

位於原宿車站後方的明治神宮，佔地 70 公頃，是東京市中心面積第二大的綠地，僅次於皇居。啟用於 1920 年 11 月，為供奉明治天皇和昭憲皇太后靈位之處，是日本神道的重要神社。每年元旦前來新年參拜的民眾，人數之多堪稱日本第一。

神宮前南北參道交會處的大鳥居，高 12 公尺、兩柱間距 9.1 公尺、柱徑 1.2 公尺，是日本最大的木造牌樓，而且原木還是來自台灣樹齡 1500 年的扁柏。神宮內苑種植的 17 萬棵、247 種樹木，移自日本全國、台灣及韓國等地，雖然是計畫性的人工林，在 90 多年後已經形成天然森林般的景致。外苑為西洋風格，有棒球場、田徑場、聖德紀念繪畫館、橄欖球場等設施。通往青山通的 300 公尺銀杏大道，每逢深秋遍地金黃的美麗景象，總是吸引大批遊客前往欣賞。

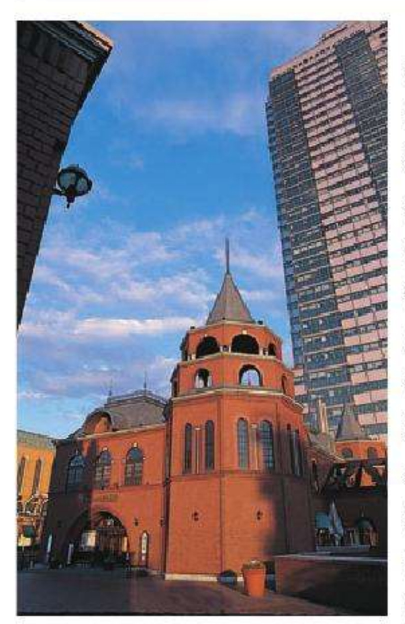




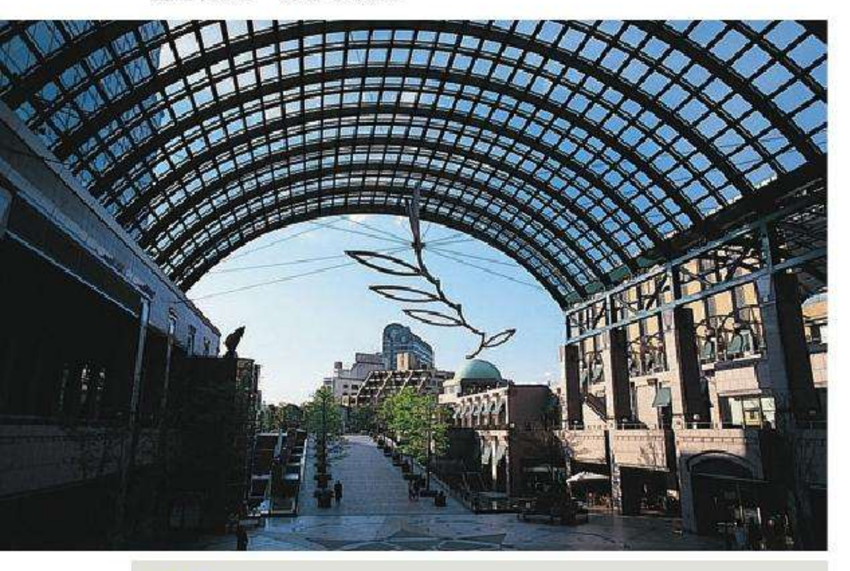


DATA
址 澀谷區代代木神園町 1-1 電 (03)3379-5511 時 4 ～ 8 月 05:10-18:00、9 ～ 10 月 05:20-17:00、9 ～ 3 月 06:40-16:00 網 http://www.meijijingu.or.jp 交 搭乘 JR 山手線在原宿站或地下鐵千代田、副都心線在明治神宮前站下車，再徒步 3 分鐘即可抵達

惠比壽



佔地 8.3 公頃的惠比壽花園廣場，在一百多年前曾是「三寶樂啤酒」的惠比壽工廠，現在則開發成為包含百貨公司、電影院、啤酒博物館、攝影美術館、飯店與辦公大樓的綜合購物中心。不但建築以典雅的歐式風格為主，公共空間也極為寬廣，還點綴著雕塑品，洋溢著高級而時髦的異國風情。這裡的三越百貨規模不大，只有三層樓，卻集合了世界級的精品；超市裡則有來自歐美的頂級咖啡、茶葉和酒，與地區風格十分相符。而啤酒博物館裡除了可以參觀啤酒的釀造過程、探究「三寶樂啤酒」的品牌歷史，還可以試喝各種啤酒；至於一旁的紀念品店，則販賣許多「三寶樂啤酒」的原創商品，像是煙灰缸、啤酒杯等，造型可愛有趣，頗受歡迎。



DATA
址 澀谷區惠比壽　電 (03)5423-7111
交 搭乘 JR 山手線或地鐵日比谷線在惠比壽站下車，再徒步 5 分鐘即可抵達



東京鐵塔

建造於 1958 年的東京鐵塔，原本是一座電視台和廣播電台的電波發射塔，高達 333 公尺，比 320 公尺的巴黎艾菲爾鐵塔還高；除了是東京地標，更因為展望景色絕佳，成為俯瞰東京和欣賞夜景的知名觀光景點，更是情侶約會的熱門地點。

鐵塔的一樓設有水族館，三樓則是蠟像館，此外，還有兩個展望台；一個是距離地面 150 公尺、相當於 50 層樓高的大展望台，可以將東邊的東京灣到西邊的新宿超高摩天大樓，整個 360 度的東京景色都盡收眼底；另一個則是 250 公尺、80 層樓高的特別展望室，天氣晴朗時，連遠處的富士山和筑波山都能看得一清二楚；至於夜景，當然更是如寶石般璀璨動人。

DATA
址 港區芝公園 4-2-8　電 (03)3433-5111
網 http://www.tokyotower.co.jp　時 09:00-22:00
票 820 日圓　交 搭乘地鐵大江戶線在赤羽橋站、三田線在御成門站下車，再徒步七～ 12 分鐘即可抵達

築地市場

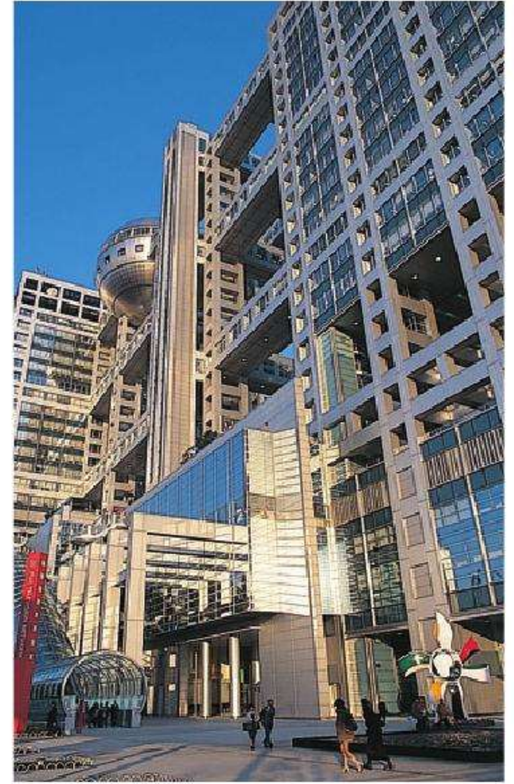




築地市場是東京 11 個中央市場之中最大的一個，也最有名，總面積約 23 公頃，擁有 1,000 家生鮮商店，其中 80％是海產類，每天海鮮和蔬果的到貨量高達 3,500 公噸，有五萬人在此地工作，規模之大，不但是日本第一，也是世界第一。不過，市場內的商店是以餐廳等店家採購食材為主的大批交易，一般遊客能逛的是場外商店街，除了可以買到各種海鮮、乾貨和蔬果等食材，也有便宜好吃的拉麵、天婦羅蓋飯，好吃的煎蛋捲和壽司能現嚐，此外，還有廚房道具的專賣店家，販售各式各樣的碗盤器皿，甚至是圍裙、招牌，十分有趣。

DATA
址 中央區築地 5-2-1　電 (03)3542-1111　網 http://www.tsukiji-market.or.jp
時 05:30-13:30　交 搭乘地鐵日比谷線在築地站、大江戶線在築地市場站下車，再徒步一～ 10 分鐘即可抵達

台場



面對東京灣的台場，是都市中難得的大型濱海公園，這裡有購物商場、各式餐廳、溫泉主題樂園，還可以坐摩天輪、賞彩虹大橋夜景，是年輕人最流行的約會地點；尤其是在海風中散步，欣賞東京灣景的點點燈火，可充分感受日劇中的浪漫氛圍。遊覽台場要從海濱公園開始，這片沙灘和長長的木棧道，是看彩虹大橋的最佳地點，夏天更會聚集許多戲水和做日光浴的比基尼女郎。至於富士電視台，由於建築巨大新潮，已成為台場地標；頂上的圓球是個開放的展望台，可以眺望周圍 270 度的超廣角海灣景致。此外，登上高 115 公尺的超大摩天輪，繞行一周需要 16 分鐘，能將東京鐵塔、彩虹大橋以及市區大樓的燈光一覽無遺，值得體驗。



DATA
址 港區台場　交 搭乘 JR 山手線或地鐵淺草、銀座線在新橋站，或大江戶線在汐留站轉乘百合海鷗號在台場、台場海濱公園下車，即可抵達



大阪 Osaka

精采多元繁華都會

早在 17 世紀的江戶時代，大阪就是日本的物流中心，無比繁華，並有「天下廚房」的稱號。如今，名列日本第二大城市的大阪，繁榮依舊，當地人更以獨特的幽默和聰明的生意頭腦，引領這座歷史古城成為馬力十足的工商業火車頭，繼續在關西地方扮演重要角色。

位於北區的梅田，因為鄰近火車站，周遭百貨公司、飯店和購物商場林立，佔地利之便；沿著御堂筋通往南走，中之島附近是政府機關和大企業的辦公商業區，具有悠久歷史的西洋建築比比皆是，歐洲氣息洋溢。再往南便是心齋橋，是個更繁華的購物商圈，除了多家百貨公司和世界知名品牌專賣店，巷弄中也有年輕人最愛的美國村，高級奢華與輕鬆自由只在一路之隔，任君選擇。至於熱鬧的道頓堀，沿著河岸興建的商店街，是最能代表大阪的地方，誇張的商店招牌、炫麗的霓虹、擁擠的人潮，一切都讓人難以抗拒。想體驗大阪式的幽默，不妨到難波千日前的「花月」去欣賞「吉本興業」的短劇或相聲；或是去買些搞笑藝人商品回家作紀念。









大阪城

1583年落成的大阪城，是豐臣秀吉奪回大阪之後所建，用來昭告天下，宣揚聲威。如今，這座城池如今被包圍在100多公頃的公園內，是大阪市區很重要的遊憩場所和觀光景點，除了有音樂廳、棒球場、森林公園等公共設施，還有天守閣、迎賓館、豐國神社和修道館等經典建築。

其中，以天守閣最具代表性，裡面保存了許多珍貴的古蹟文物，像是豐臣秀吉曾經穿過的盔甲、他最喜愛的黃金茶室複製品等。藉由天守閣金碧輝煌的外觀，和這些相關文物，不難想見當年豐臣秀吉的豐功偉業與好大喜功的個性。此外，大阪城內還有櫻園和梅林，在每年1月梅花綻放與四月櫻花盛開時節，都會吸引大批遊客來這裡賞花，遊人如織，熱鬧空前。

DATA
址 中央區大阪城1-1　電 (06)6941-3044
網 http://www.osakacastle.net　時 09:00-17:00　票 600日圓
交 搭乘JR環狀線在大阪城公園站、地鐵谷町線在谷町四丁目站下車，再徒步即可抵達

心齋橋





心齋橋是大阪南區最繁華的商圈，附近有大丸、PARCO等百貨公司，許多世界名牌的專賣店也齊聚此地，成為高級與流行時尚的購物區。不過，就在平行的巷弄中，從長堀道一路延伸至道頓堀，竟暗藏一處嘻哈風及美式流行服飾的集散地，稱為「美國村」。

這裡的商店以一棟名為「Big Step」的商場為中心，除了有年輕人喜歡的流行服飾，還有二手衣、個性小店、唱片行，以及講究氣氛的餐廳、PUB、咖啡店等，路邊還能吃到章魚燒等小吃。因為出沒的都是年輕人，這裡也充滿一股自由輕鬆的風氣，無拘無束很舒服。

而心齋橋以北的南船場，則是崇尚優雅精緻的雅痞族商圈，在整齊僻靜的街道中，每家店都散發出俐落簡潔、窗明几淨，喜歡個性精品的人，在這裡會有一些意外驚喜。

DATA
址 中央區西心齋橋
交 搭乘地鐵御堂筋線、長堀鶴見綠地線在心齋橋站下車，即可抵達

道頓堀

人潮熙來攘往的道頓堀，以「吃」最有名，經過掛滿各色霓虹廣告看板的河邊，走進商店街，首先映入眼簾的，就是招牌上那隻八爪亂動的大螃蟹，而它似乎已成為此地不可或缺的象徵。除此之外，巨大的河豚燈籠，再加上店員超大嗓門的吆喝聲，充分展現出大阪人的熱情以及待客之道。來到「道頓堀極樂商店街」，從五到七樓約莫 900 坪空間裡，集合了大阪燒、章魚燒、炸串、牛雜鍋等 50 家大阪知名小吃店；在具有懷舊風情的大正街道裝潢中，一邊品嚐美味，一邊欣賞小劇場裡的搞笑相聲和短劇，成為當地最受遊客歡迎的觀光活動。此外，南邊的法善寺橫丁，不但有大阪庶民美食串炸元祖老店「だるま」，還有傳統甜點紅豆湯圓店「夫婦善哉」；更有世界唯一展示浮世繪的美術館「上方浮世繪館」，很值得一逛。



DATA
址 中央區道頓堀　交 搭乘地鐵千日前、御堂筋線在難波站下車，再徒步三分鐘即可抵達

梅田

梅田指的是大阪火車站周邊的區域，因為交通便利，聚集了多家飯店，以及大丸、阪急、阪神等百貨公司，加上還有 Yodobashi 大型電器賣場、HEP FIVE 和 HEP NAVIO、E-ma 等購物商場，是十分重要的購物商圈。在這裡有貴婦、熟女喜歡的百貨專櫃，也有年輕人鍾愛的流行精品，同時，高級西餐廳和大眾地下美食街也不少，更有摩天輪適合情侶約會看夜景，可充分滿足各種族群的需求。

此外，在大阪車站的西北方有座「新梅田城」，兩棟 173 公尺高的大樓頂部相連，形成中空如門狀的結構，有幾分巴黎拉德芳斯的神韻，十分特殊醒目；而從大樓頂端開放的空中展望台，可 360 度欣賞大阪燈火燦爛的夜景，教人驚豔。





DATA
址 北區梅田
交 搭乘 JR 環狀線在大阪站、地鐵御堂筋線在梅田站下車，即可抵達

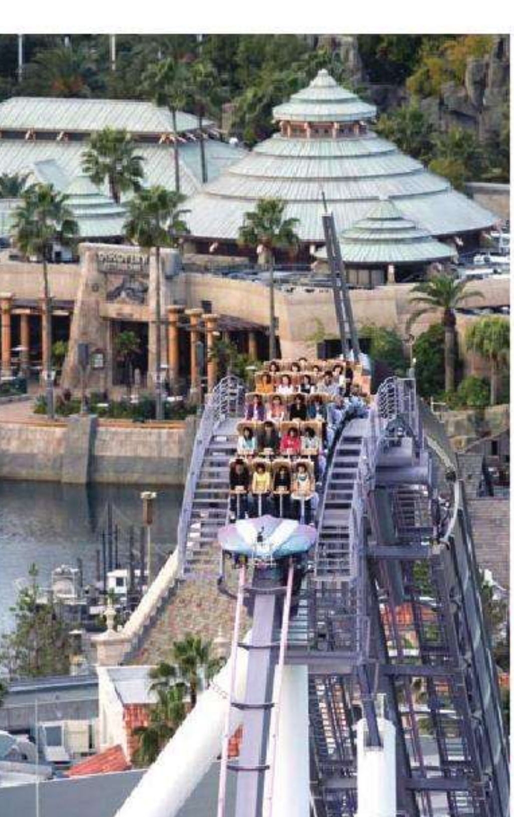
中之島

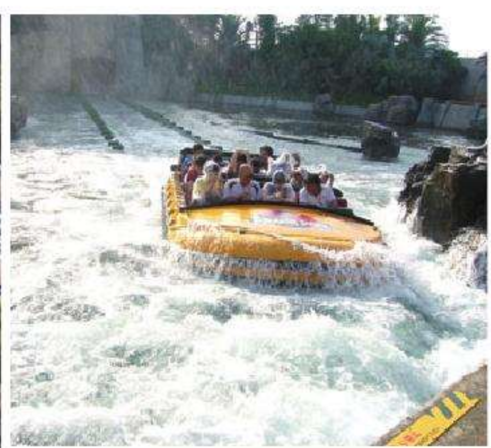
位於堂島川與土佐堀川之間的中之島，是政府機關和大企業的辦公商業區，還聚集了多棟古老的華麗歐式建築，如日本銀行、中之島圖書館、中央工會堂等，讓此地充滿濃厚的藝術氣息。再加上河岸旁充滿綠意的散步道，以及小巧的中之島公園，這裡成為大阪繁華市中心的「桃花源」，也是上班族小歇片刻的悠閒角落。

至於 2008 年 10 月開通的京阪電車中之島線，全長 2.9 公里，橫貫整個中之島，增加了交通上的便利；同時因為是由國際知名建築師安藤忠雄所設計，更引起大眾的注目，是十分傑出的公共設計。沿線的四個車站，外觀以木頭和玻璃結合，象徵樹木與水的交流，呈現出「水都大阪」的意象；內部從走道、剪票口到月台都用木頭為主調，散發出溫暖而簡潔的感覺，令人耳目一新。



DATA
址 北區中之島
交 搭乘地鐵御堂筋線在淀屋橋站下車，再徒步 2 分鐘即可抵達





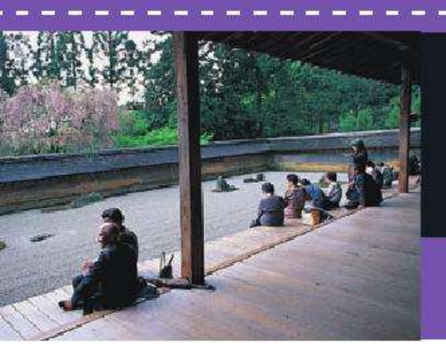


日本環球影城®

位於大阪港附近的日本環球影城，是好萊塢電影和刺激冒險愛好者一定要去的主題樂園。園內分為九個區域，分別是好萊塢區、紐約區、舊金山區、侏儸紀公園™、水世界™、親善村、史努比攝影棚™、歐茲樂園和環礁湖，各有許多以電影為主題的冒險遊戲；像是好萊塢區的「史瑞克 4-D 歷險記™」、舊金山區的「回到未來® 乘車遊」，還有重現《大白鯊》場景的親善村，每個遊戲都結合高科技與聲光特效，刺激有趣。除了驚險刺激的遊戲，當然也有卡通人物的遊行和精采的歌舞秀，「小飛俠之夢幻島」以炫麗奪目的煙火與舞台效果，還有忠於原著的精采演出，為夜晚營造出魔法般的夢幻氣息。

DATA
址 此花區櫻島 2-1-33　電 (06)6465-3000　網 http://www.usj.co.jp
時 10:00-20:00，不定期變更　票 5,800 日圓
交 搭乘 JR 夢咲線在環球城站下車，再徒步 3 分鐘即可抵達

本篇圖片提供／日本環球影城®



京都 Kyoto

千年傳承絕世經典

京都是日本的古都，從 794 年平安王朝遷都以來，已經承襲了 1,200 年的歷史文化與傳統，有「日本人心中的故鄉」之美稱，是每個日本人都引以為榮的城市。

觀光的重點在寺廟與古老建築，尤其像是清水寺、天龍寺、金閣、銀閣等代表性寺院，都是不可錯過之處；特別是在春秋兩季，櫻花和紅葉綻放，許多寺廟都是賞櫻或紅葉名所，加上這兩種植物也特別適合寺廟建築與氣氛，頗能發揮相輔相成的作用。

此外。古老的傳統建築「町家」，近年來也極受重視，紛紛開放參觀或轉型經營成餐廳、旅館，風氣盛行，遊客可以藉用餐之便仔細欣賞，感受京都老房子的美。

至於以精緻聞名的京料理，強調採用當季的新鮮食材，搭配特有的料理方法、唯美的裝盤擺設，以及環境的布置，讓飲食昇華成品味食物與生活；像是寺院裡的「精進料理（素食）」、湯豆腐、茶會的懷石料理等，都算是一種精緻的「慢食」。

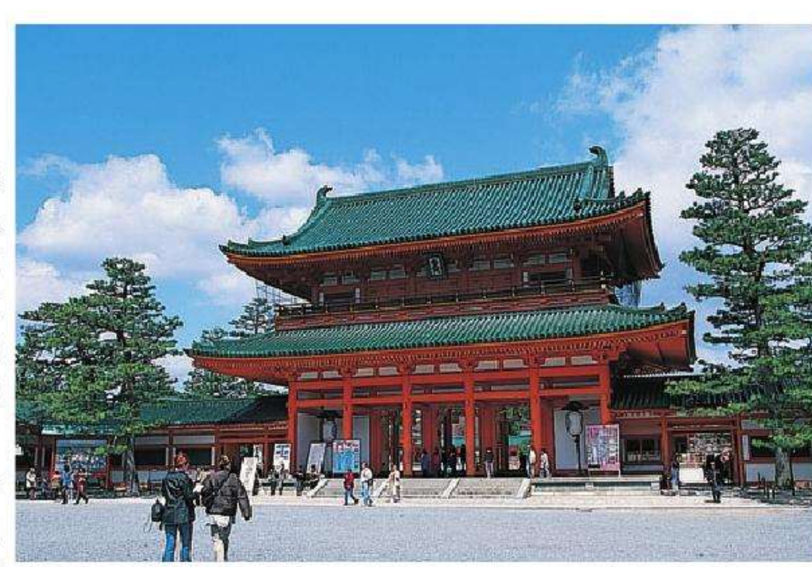








平安神宮



建立於 1895 年的平安神宮，是為了慶祝平安遷都 1,100 年，及祭祀桓武天皇而設； 1940 年時，又將京都的最後一任天皇孝明天皇也合祀於此。神宮內綠瓦朱柱的華麗社殿，是以平安時代京城的正廳朝堂院為藍本，再採用 5/8 的縮小規模重建，搭配上地面所鋪設的白砂，格外鮮豔醒目。

社殿背後的神苑，是座池泉回遊式的日本傳統庭園，分為東、中、西、南四個庭園，包圍在社殿的四周，總面積達 11,000 坪。園中種植的花草是《源式物語》等古典文學上所記載的品種，春天有櫻、夏天是杜若、菖蒲，秋季有楓、冬是雪景，一年四季景致盎然；此外，4 月栖鳳池畔枝垂櫻盛放的妖艷姿態，則曾經被文學家谷崎潤一郎寫在小說《細雪》中，格外引人注目。



DATA
址 左京區岡崎西天王町 97　電 (075)761-0221　網 http://www.heianjingu.or.jp
時 06:00-18:00　票 神苑 600 日圓　交 搭乘公車 100、5 到京都會館美術館前站，或地鐵東西線在東山站下車，再徒步即可抵達

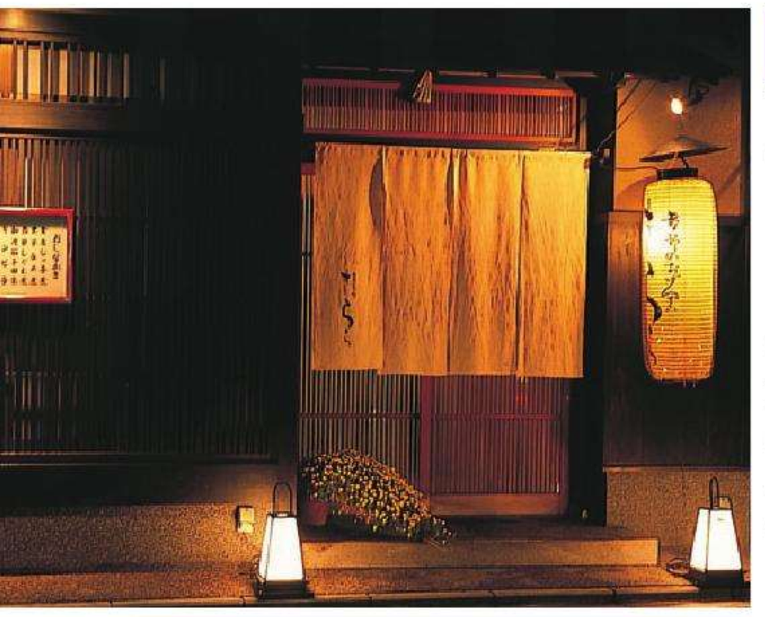


哲學之道

哲學之道是一條沿著疏水圳道而建的小徑，從若王子神社一路向北通往銀閣寺，全長約 1.5 公里。沿途景致四季不同，春天有 450 棵盛開的櫻花樹夾道歡迎，彷若步入櫻花隧道；夏天則是一片新綠，生氣盎然；秋天紅葉似火，熱情燃燒；冬天則遍地白雪，一片銀白世界。這條小徑得名於哲學家西田幾多郎與和辻哲郎，因為過去他們兩人常在此散步，後人才以「哲學之道」稱之；此外，知名日本畫家橋本關雪的夫人也在這裡種了一棵櫻花，稱為「關雪櫻」，藝文氣息濃厚。路旁有不少咖啡館和日式茶館，散步之餘，不妨停下歇歇腳，邊賞景邊感受哲學氣氛。



DATA
址 左京區　交 在京都車站搭乘公車 5、100 到銀閣寺道，或地鐵東西線在蹴上站下車，再徒步即可抵達



DATA
址 東山區祇園町
交 搭乘公車 5、11、57、59 到四条河原町站，或地鐵東西線在三条京阪站下車，再徒步即可抵達

祇園

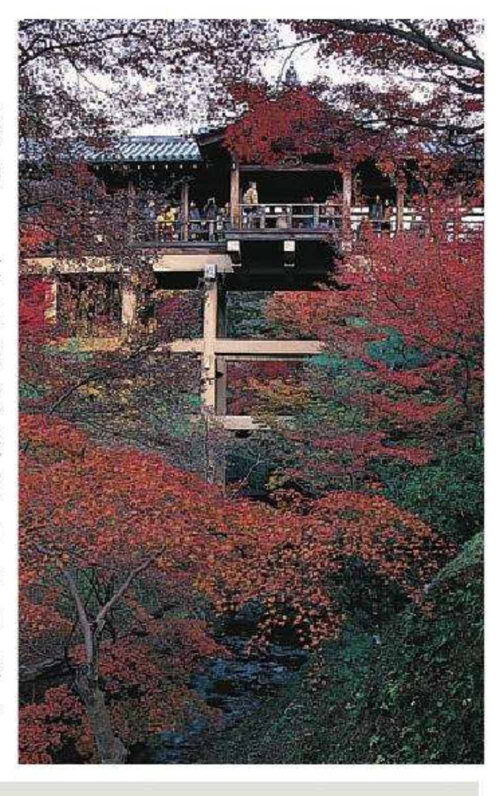
祇園自古便是京都的繁華區，並與藝妓畫上等號，京都氣息濃厚。這塊地方以祇園商店街為中心，包含四條河原町到八坂神社的周邊，有人潮熙來攘往的熱鬧商圈，也有古老住家林立的幽靜巷弄，形成完全不同的世界。在安靜的巷弄中，有高級日本料理店、只招待熟客的茶屋、藝妓的住家，以及古老的日式旅館，但圍籬處處，透露出神祕的氛圍，是觀光客難以親近的部分。

不過，遊客還是能在花見小路、先斗町通、白川和巽橋等地區漫步，從周遭環境和建築中，感受祇園優雅的氣質；甚至有機會巧遇一兩位盛裝出門的舞妓，體驗驚鴻一瞥的美麗邂逅。此外，祇園藝場也有專門為遊客演出的傳統藝術，像是京舞、雅樂、茶道等，可以正式與舞妓面對面；尤其是四月的「都舞」，整整公演一個月，是祇園春天的大節目。

東福寺



興建於 1236 年的東福寺，花費了 20 年才完成，佔地約六萬坪的寬闊腹地，是京都最大的寺廟，境內共有 25 座寺院佛塔，十分壯觀。這裡也是京都著名的紅葉名所，尤其是通天橋下洗玉澗周邊的 2,000 棵楓樹，每逢秋天，放眼所及皆是滿谷紅葉，景觀極為動人。至於入口處的三門，則是禪宗寺廟中最古老、最大的一座門，氣勢雄偉，震撼力十足；而廟中的禪堂、客殿，不但保留著鎌倉時期的禪宗建築風格與特徵，院內也殘留昔日的莊嚴氣氛，歷史悠久，彌足珍貴。此外，院中的方丈八相庭，將日本庭園的美發揮到極致；南庭是枯山水庭園，用四個巨石象徵佛教經典中的四座淨土，意境深遠；而北庭則是用石塊和青苔，鋪成如格子狀的市松圖形，稱為「小市松之庭」，亦有可觀之處。



DATA
址 東山區本町 15 丁目 778　電 (075)561-0087　網 http://www.tofukuji.jp　時 平日 09:00-16:00，11 月 08:30-16:30　票 400 日圓
交 搭乘公車 208，或 JR 奈良線在東福寺站下車，再徒步 8 ～ 10 分鐘即可抵達



天龍寺

天龍寺建於 1339 年，是室町初代將軍足利尊氏為了供奉醍醐天皇，而請國師夢窗疎石建立的寺廟；在鎌倉時代，成為臨濟宗的寺院之一，為天龍寺派的大本山，也是京都首屈一指的寺廟。由於曾經受到多次火災侵襲，寺內現在的建築幾乎都是明治時代所重建的，卻仍然成為日本最早被指定為史跡特別名勝的寺院更名列世界文化遺產，可見其重要性。院中主殿前方的「曹原池」是夢窗疎石所設計的庭園，屬於以嵐山為背景所建的日本傳統池泉回遊式庭園；用沙洲和岩石小島來搭配主殿前庭，形成白砂和綠松顏色的強烈對比，呈現出幽靜而陰柔的美感；此外，池畔深處的石壁瀑布上，還留著中國的古老故事「鯉魚躍龍門」，真是無處不是風景。

DATA

址 右京區嵯峨天龍寺芒之馬場町 68　電 (075)881-1235
時 4～10 月 08:30-17:30，11～3 月 08:30-17:00　票 500 日圓
交 搭乘公車 28、71、72 到嵐山天龍寺前站，或京福電鐵在嵐山站下車，再徒步 3～5 分鐘即可抵達

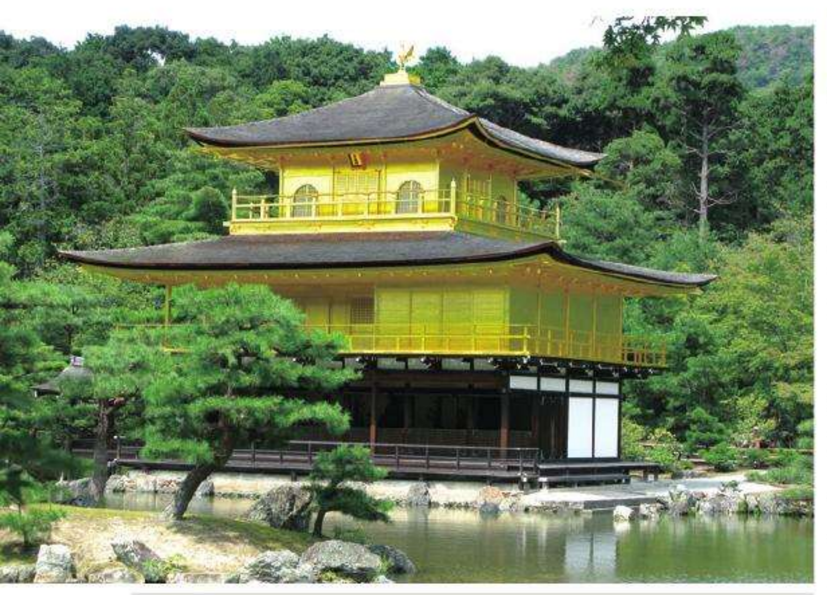
嵐山

位於京都西北邊的嵐山，是當地極為知名的觀光區，因為這裡有清澈的大堰川、森林茂密的嵐山、優美的渡月橋，以及歷史悠久的大小寺廟，形成秀麗寧靜的環境與氛圍，吸引來往的遊客。渡月橋是嵐山的象徵，這條跨過大堰川的橋樑，全長 154 公尺，橋墩和橋面為水泥砌造，而兩旁欄杆則是木頭做成，已有 70 多年的歷史。由於有嵐山為背景，渡月橋四季都呈現不同的風情，春櫻、夏綠、秋楓、冬雪，每個景致都美得可以入畫；尤其是清晨的薄霧，讓整座嵐山就像是潑墨畫中的山水，最是動人。渡橋之後來到中之島上的嵐山公園，園內種有從円山公園分株而植的櫻花樹，春天最為美麗；此外，坐在這裡的茶店與餐廳裡，邊吃烤丸子、喝抹茶，邊賞花，堪稱人生一大樂事。



DATA

址 右京區嵯峨野　交 搭乘公車 71、72、73 到嵐山站，或 JR 嵯峨野線在嵯峨嵐山站下車，再徒步即可抵達



金閣寺

建於 1397 年的金閣寺，原本是室町三代將軍足利義滿的山莊，他以金閣為中心，佈建庭院和建築，建構出一方極樂淨土；而在他死後，這裡就成為禪寺，並命名為「鹿苑寺」。但因為這棟樓閣牆上貼滿金箔，故又被稱為「金閣寺」。

閃耀著金色光芒的金閣，是棟三層樓的木造建築，內部是供奉釋迦牟尼舍利子的舍利殿；一樓的法水院室採用平安時代貴族住宅的建築形式，二樓的潮音洞是以武士住家的形式建造，三樓則是中國風格的佛殿，屋頂上還以中國的聖鳥鳳凰為裝飾，而這三種風格運用調和，也造就出室町時代的代表性建築。至於東邊的夕佳亭，是江戶時代的茶道家金森宗和所建，用來作為茶室；在這裡欣賞夕陽映照下的金閣，最為美麗。

DATA

址 北區金閣町 1　電 (075)461-0013

網 http://www.shokoku-ji.or.jp/kinkakuji/index.html

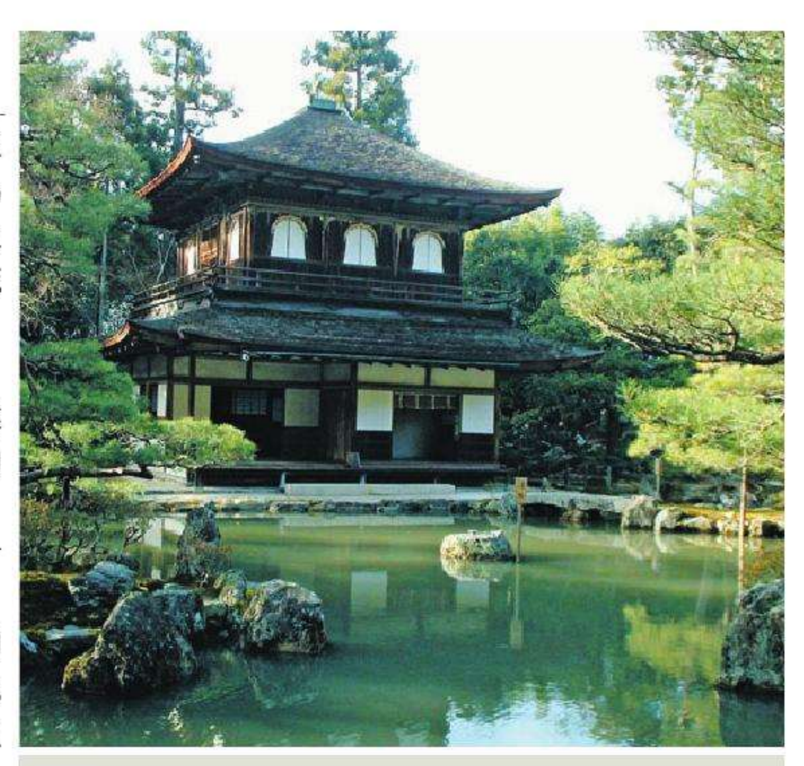
時 09:00-17:00　票 400 日圓

交 搭乘公車 101、205 在金閣寺道站下車，再徒步 5 分鐘即可抵達

銀閣寺

銀閣寺原本是 1482 年室町八代將軍足利義政，建造 12 棟豪宅中的一棟，名為「東山殿」，當時曾是文化人聚集交流之處，東山文化也因而誕生。在足利義政死後，東山殿被捐給臨濟宗作為禪寺之用，改名為「慈照寺」；又因為相對於金閣寺，便俗稱為「銀閣寺」。寺中最受注目的主建築「銀閣」，原名為「觀音殿」，兩層樓的木造結構，屋頂則是如寶塔般的四方尖頂，看起來雖然樸實，不如金閣豪華，做工卻十分細緻，在藝術上贏得更高的評價。

而銀閣前方的枯山水庭園，也是院中的一大特色。其中，向月台是用大量的白色細砂堆成的圓錐平台小丘，銀沙灘則是以直線條鋪陳，營造出海的波浪與寬闊感。據說，坐在向月台等待月亮從東山升起，就會看見月光將銀沙灘照亮成一片銀白的美景。



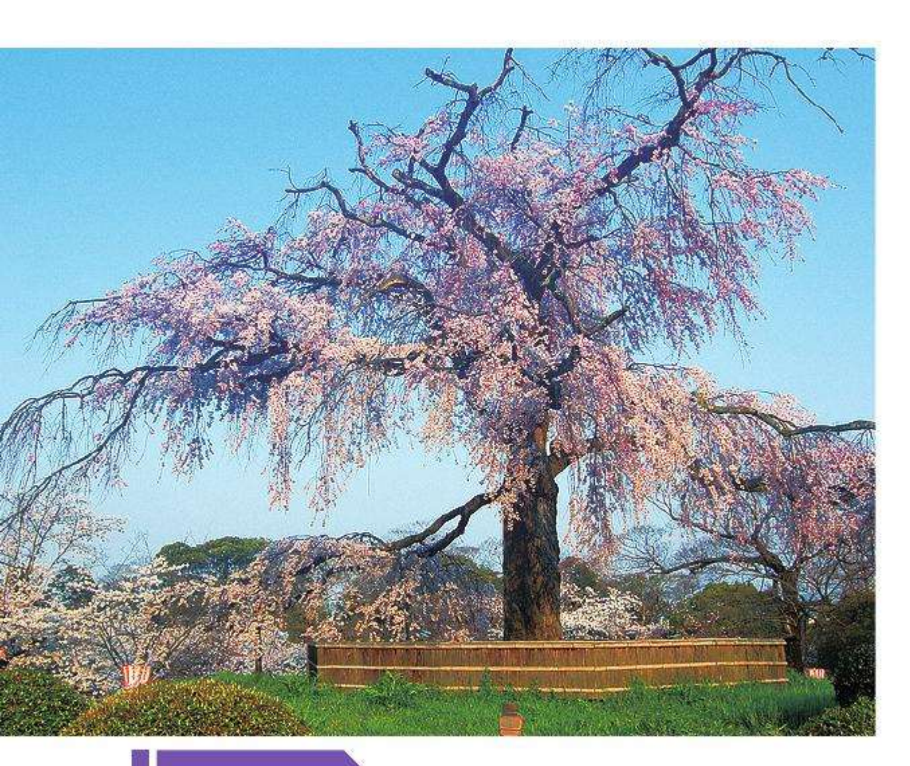
DATA

址 左京區銀閣寺町 2　電 (075)771-5725

網 http://www.shokoku-ji.or.jp/ginkakuji

時 3/15 ～ 11 月 08:30-17:00，12 月～ 3/14 09:00-16:30　票 500 日圓

交 搭乘公車 5、17 在銀閣寺道站下車，再徒步 10 分鐘即可抵達



円山公園

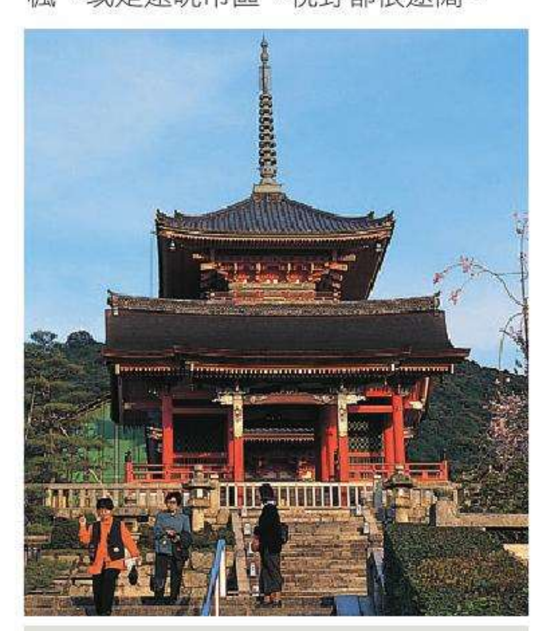
位於八坂神社東邊的円山公園，興建於 1886 年，佔地 8.6 公頃，是京都最古老的公園，也是有名的賞櫻名所。園內遍植櫻花樹，但以一棵巨大的枝垂櫻最為知名，原本樹齡 300 年的老櫻花樹已經枯死，現存這棵櫻木是由老樹的種子培育而成的，也已經 70 多歲了；春天開花時，滿樹燦爛繽紛，嬌豔無比，冬季落葉時，則像個老巫婆般，張牙舞爪，十分怕人。每到花季，夜間樹旁還會打上投射燈，稱為「賞夜櫻」。至於枝垂櫻的東側，是座池泉回遊式的庭園，池畔立有坂本龍馬、中岡慎太郎兩位在京都犧牲成仁的幕府將軍銅像，也是觀光客拍照留念之處。而一旁的八坂神社則是祇園的信仰中心，京都夏天的祇園祭便是源自於此，朱紅色的本殿是綜合社殿與宮殿的建築形式興建而成，被稱為「祇園造」。



DATA
址 東山區円山町　電 (075)222-3586
交 搭乘公車 100、206、18 在祇園站下車，再徒步 3 分鐘即可抵達

清水寺

在 1,200 年前，一位高僧發現了音羽山麓的一道瀑布，將之視為靈泉；後來有一名將軍為祈求妻子平安生產而喝了泉水，由於深感其靈驗，便在山中建廟供奉 11 面千手觀音，成了清水寺的起源。至於院中雄偉的清水舞台，則是 1633 年由德川家光將軍所下令興建，總共使用 139 根木柱，採取一種稱為「舞台造」的建築方式，建造出這座長 36 公尺、寬 30 公尺、高 18 公尺的大堂。由於整座建築沒有用上一根釘子，技術複雜精細，加上氣勢雄偉莊嚴，令人嘆為觀止。更特別的是，儘管建物如此龐大，矗立在山林間卻完全不顯得突兀，反而成為風景的一部分；每逢春秋兩季，盛開的櫻花與滿山的紅葉，將清水舞台包圍，更添燦爛景致。而且舞台本身亦是最佳展望台，不管是賞櫻、觀楓，或是遠眺市區，視野都很遼闊。



DATA
址 東山區清水一丁目 294　電 (075)551-1234
網 http://www.kiyomizudera.or.jp
時 06:00-18:00　票 300 日圓　交 搭乘公車 100、206 在五条坂站下車，再徒步 10 分鐘即可抵達



神戶 Kobe

浪漫歐風百年港都

從1867年開港以來，神戶就是一個充滿外國風情的城市，到1990年之前，它更成為東亞最大的港口，而且在造船、鋼鐵和機械等重工業方面也有很快的發展，成為知名的商港與重工業城市。

要見識神戶濃厚的異國風情，絕不能錯過北野的異人館。這裡原本是外國人居住的地區，現在還保存了30多棟外國大使或商人居住過的西洋建築；這些外觀華麗典雅的洋房，有些列為古蹟，開放遊客參觀，成為觀光景點，像是萌黃館、風見雞館、萊因之家等；有些作為餐廳或商店，吸引遊客前往消費。不管如何，居高臨下的視野和優雅的氣息，都讓人對這個「異人館街」留下深刻的印象。要吃美食，就得到南京町商店街去品嚐中華料理。這條關西唯一的中華街，販賣著所有中國相關的商品，從料理、點心、食材、茶葉到生活用品，包羅萬象，應有盡有。







北野異人館

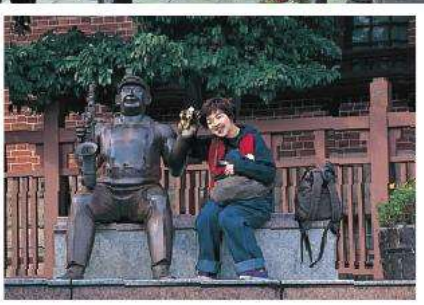
從三宮車站沿著斜坡往上走，兩旁開始出現外觀不同於日本房屋的木造洋房，就進入有名的「北野異人館街」，也就是外國人居住的地方。從1867 年神戶開港以來，全神戶一共有近 1,000 棟的異人館，現在卻只剩下北野町保存的 30 多棟，其中，開放參觀的約有20 棟，以「萌黃館」和「風見雞館」為最具特色的代表。

「萌黃館」是 1903 年作為美國駐日大使官邸所興建，兩層樓的木造洋房，一、二樓各有一個突出的八角窗，為其最大特點，此外，室內還有以花草線條裝飾的樓梯，充滿阿拉伯風；而且從二樓的窗戶可以看見神戶港，展望極佳。

1909 年德國商人湯瑪士建造「風見雞館」作為住宅自用，城堡風格的外觀，醒目的紅磚建築，再加上尖塔立著一隻作為風向針的鐵製公雞，讓它成為北野異人館的標誌，格外受到矚目。

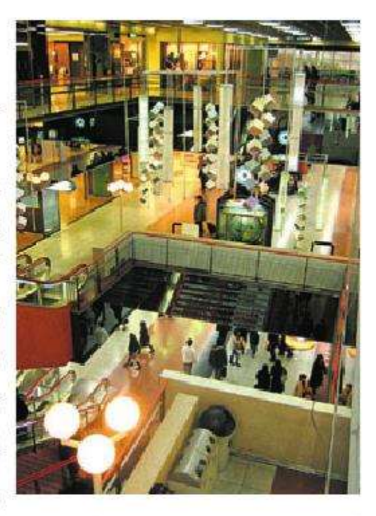


DATA
址 中央區北野町 時 4～11 月 09:00-18:00，12～3 月 09:00-17:00 票 各館不一 交 搭乘 JR、阪急神戶線在三宮站下車，再徒步 15 分鐘即可抵達

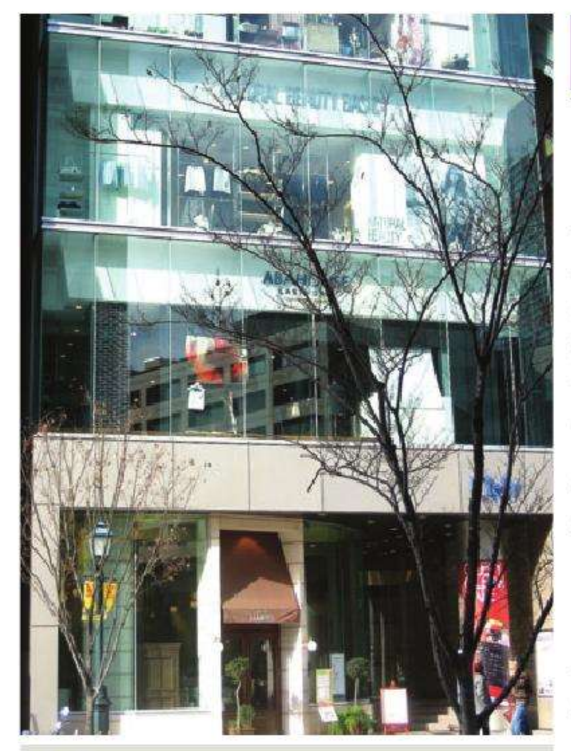


三宮

位居神戶市區中央的三宮，因為有 JR 電車、地鐵山手線以及阪急電鐵神戶線等多條交通路線交會，南來北往更是通行無礙，正因如此，讓三宮成為神戶主要的交通樞紐，更成為商業中心。除了車站前的各大百貨和購物商場，沿著 JR 高架橋下成立的商店街和走個性風格的「TOR ROAD」，發展成各具特色的區塊，無時無刻吸引著遊客到此穿梭探訪。



其中，「三宮 CENTER 街」是神戶最大的商店街，因為路面寬敞，即使在假日人潮眾多的時候也能自在地走動，相當受到神戶人的喜愛。而「Clefy 三宮」則是一座高達八層樓的複合式商城，外觀氣派俐落，內部除了流行服飾之外，還擁有迪士尼商店、餐廳和美容沙龍等，提供各種不同層級顧客的需求。



DATA
址 中央區
交 JR、阪急神戶線在三宮站下車，即可抵達

TOR ROAD

這個位於北野與三宮站間的方形區塊，早期曾是居住在神戶的外國人通勤的要道，在日積月累的影響之下，這裡雖然沒有成為洋味濃重的典型文化殖民區，但在街道巷弄之間，卻散發著一股微妙的異國氣味。

沿街眾多販賣進口服飾、家用雜貨的老店，歡迎客人自行參觀比較的 WAREHOUSE 型商舖，以及異國料理餐館等，形成獨特的氣息，總是吸引眾多愛好者，前來賞玩遊逛。其中，「亂癡氣一號店」是很受當地人歡迎的服飾店，主要以歐洲進口時裝為主，從上衣、下身以至各種配件樣樣齊備，各項商品均非處處可見的主流名牌，因此來店的客人總能憑著不同款式，搭配出屬於「僅此一家、別無分號」的自我風格。



DATA
地 中央區
交 JR、阪急神戶線在三宮站下車，再徒步約 7 分鐘即可抵達





舊居留地



位於地下鐵車站南側、俗稱「舊居留地」的這塊區域，指的是租界，百年前曾是居住在神戶的歐美人士辦公處所的集中地區，外觀看來相當堅固大器的石造、水泥建築是這裡的主要景色。其中，已有逾 120 年歷史的「舊居留地 15 番館」，被列入國家重要指定財，是神戶大地震後唯一殘存的完整古蹟。這棟古蹟略微突兀地矗立在許多現代化大樓之間，而在牆外站崗的警察，顯現出它的歷史意義與重要性。至於前身為銀行的神戶市立博物館，建築正面的希臘式巨型廊柱在藍天的襯托下，顯得格外雄偉。館內所展示的文物，從日本彌生時代的青銅器，到明治時代舊居留地的街景都有，稱得上是一部簡明的神戶歷史。

DATA
地 中央區　交 JR、阪急神戶線在元町站，或是地下鐵海岸線在舊居留地 · 大丸前站下車，再徒步約 5 ～ 10 分鐘即可抵達

南京町商店街





南京町商店街是日本三大中華街之一，也是關西地區唯一的中華街，不但旅居日本的華僑、留學生無人不知，對於愛吃中華料理的日本人而言，這裡也是美食佳餚的聚集地，聲名遠播。以南京町廣場為中心，街上餐廳、點心小吃攤、雜貨店、食材行、茶店林立，各式各樣的茶葉、調味料、肉包、點心都找得到，就連功夫裝、旗袍也有，真可說是一應俱全。其中，「老祥記」是此地最有名的包子店，一天 13,000 個的熱賣銷量印證了它沸騰的人氣，店外總是大排長龍。每逢農曆春節、中秋等華人的傳統節日，商店街上還會有舞龍舞獅等民俗表演，很是熱鬧。

DATA
址 中央區榮町通
電 (078)332-2896
網 http://www.nankinmachi.or.jp
交 搭乘 JR、阪急神戶線在元町站下車，再徒步 3 分鐘即可抵達

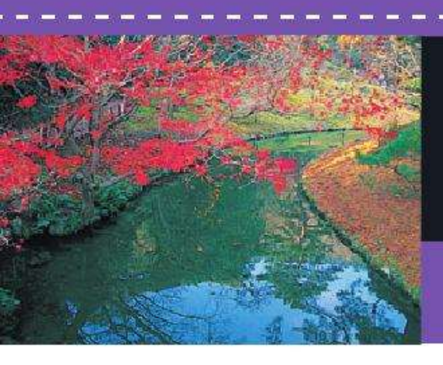


DATA
址 中央區波止場町
交 地鐵海岸線在みなと元町站下車，再徒步約 10 分鐘即可抵達

神戶港

神戶港因為是西洋文化的開端，因此到處充滿昔日外國人停駐的痕跡。物換星移之後，這裡改建為帶有懷舊氣息的時髦餐館、雜貨商店，許多新建的購物商場、特色小店，不但讓神戶人的生活更加豐富精采，也讓神戶港與生俱來的優雅氣息得以在港邊完美保存、浪漫延續。其中，「神戶 Port Tower」鮮紅色的塔身，由上而下、如長裙般敞開的造型，在蔚藍天空的襯托下，顯得相當亮眼。登上高塔，天氣好的時候，甚至可遠眺關西國際機場，入夜之後燦爛輝煌的燈火，更是一幅華麗的風景。至於 America Park 是在 1987 年、為了紀念神戶開港 120 週年所搭建的，雖然面積不大，但因為旁邊就是神戶港，視野十分遼闊。





四國 Shikoku

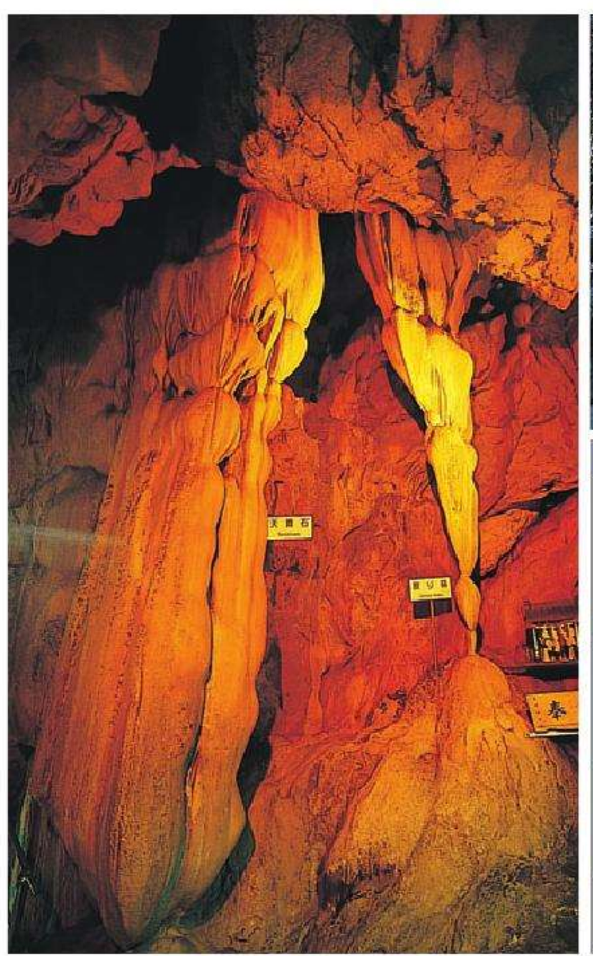
古老安靜景致優美

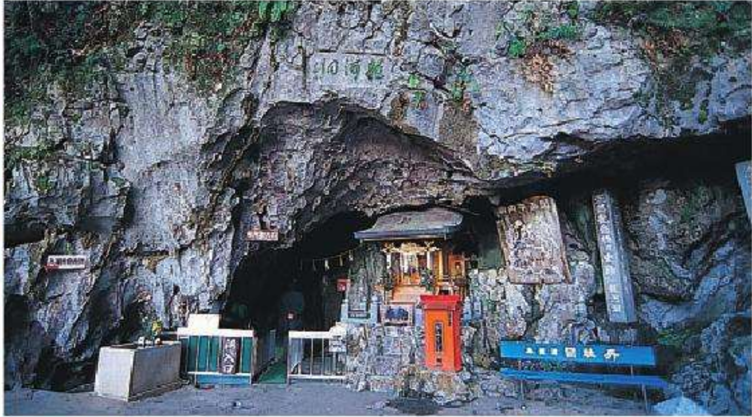
位於本州西南邊，面積 18,803 平方公里，是日本四島中面積最小的劃分，為香川、愛媛、高知和德島等四個縣，人口約 414 萬。因為位置偏僻，經濟活動不繁榮，屬於較為古老而安靜的地區，以自然風景取勝。

德島縣最靠近兵庫淡路島，其間的鳴門海峽以急潮和漩渦而出名，坐船觀潮成了知名的觀光活動；還有夏天的祭典阿波舞，當地居民會和遊客一起在街上跳舞，比賽誰最阿呆，十分有趣。

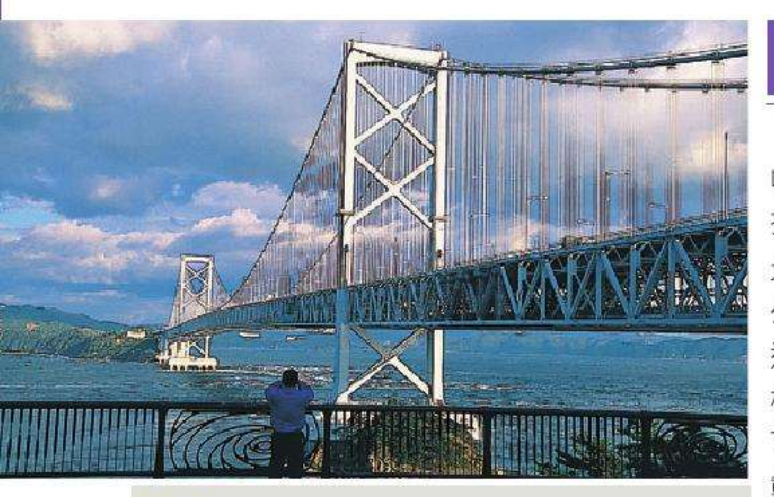
高知縣的高知市是幕府末期武士坂本龍馬的故鄉，現在高知城中設有紀念博物館，供人憑弔；愛媛縣松山市的道後溫泉本館，則是擁有 100 年歷史的大眾浴池，更是知名文學家夏目漱石小說《少爺》的背景舞台，頗富盛名。

至於香川縣的讚岐烏龍麵，則是四國最教人所熟知的特產；而高松市的栗林公園，是日本知名的傳統庭園之一，擁有小橋、流水與亭台，最能感受日本風情。









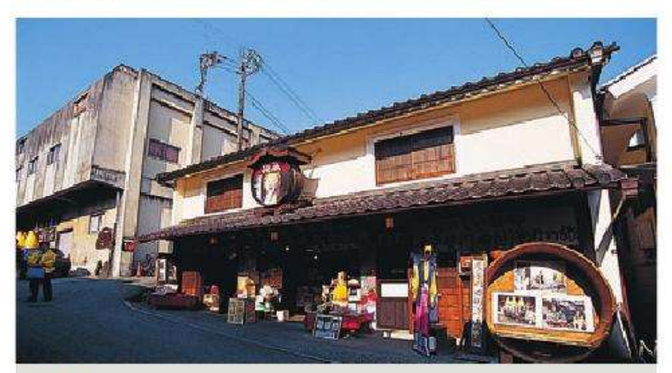
鳴門海峽

位於德島縣東北部與兵庫縣淡路島之間的鳴門海峽，以潮水湍急多漩渦而著稱，為日本三大急潮之一；搭乘遊艇到海上觀潮看漩渦，成為當地最受歡迎的觀光活動。流經鳴門海峽的潮流，平均時速為 13 ～ 15 公里，遇上漲潮時，還可以到達 18 公里，光是站在遊艇上，都可以感覺到海潮流動的驚人速度。大鳴門橋附近是潮流最急、漩渦最多的地方，最大漩渦直徑可達 15 公尺，低頭只見海流以強勁的速度順時針轉動，讓人看了既興奮又忍不住頭昏眼花。尤其是海面上大小數十個漩渦同時轉動的盛大場景，更是令人倍感震撼。

DATA
址 德島縣鳴門市　電 鳴門市商工觀光課 (088)684-1157
交 從德島車站搭乘公車在鳴門觀光港站下車，即可抵達

內子老街

內子是位於愛媛縣中部的小鎮，擁有豐富的大自然和淳樸的民風，曾因產木蠟和真絲而繁榮一時，而當時所建造的華麗建築，如今仍保留在鎮上。像是建於 1916 年的戲院「內子座」，就是當時觀賞歌舞伎、相聲、電影等表演的地方，從黑瓦白牆、黑色木格門，以及屋簷屋角的雕花裝飾，不難看出濃濃的古老氣息；而外觀雄偉、純木頭打造的舞台，現在也還做為小劇場使用中。此外，在商業與生活博物館裡，可以見到 80 多年前的藥店重現，不管是陳設、生活用品，都像當時一般，也説明了內子居民過去的生活情形，值得一看。



DATA
址 愛媛縣喜多郡內子町 電 內子町本廳舍 (0893)44-2111
網 http://www.town.uchiko.ehime.jp/sightseeing
交 從松山車站搭乘 JR 在內子站下車，再步行 10 分鐘即可抵達

栗林公園



以濃綠紫雲山為背景的栗林公園，位於香川縣首府高松市中心，是座花費百年才建造完成的大型庭園；在佔地 75 公頃的園中，建有池塘、小橋、亭台、假山等造景，景觀豐富，有「一步一景」之稱，還被國家指定為特別名勝。公園內分為以日本池泉回遊式庭園為主題的南庭，和明治時代略帶西洋風格的北庭，六個池塘與 13 座假山，搭配上各色花草，以及挺拔雄偉的黑松，四季都顯露出不同的風情。其中，掬月亭是園中最大的茶屋建築，可在屋內品嚐抹茶；而偃月橋則是 15 座橋中最大的一座，圓拱形的木橋映在湖面，就像彎月一般美麗。

DATA
址 香川縣高松市栗林町 1 丁目 20-16　電 (087)833-7411
網 ritsuringarden.jp
時 06:00-18:00　票 400 日圓
交 從高松車站搭乘 JR 在栗林公園北口站下車，再步行 3 分鐘即可抵達



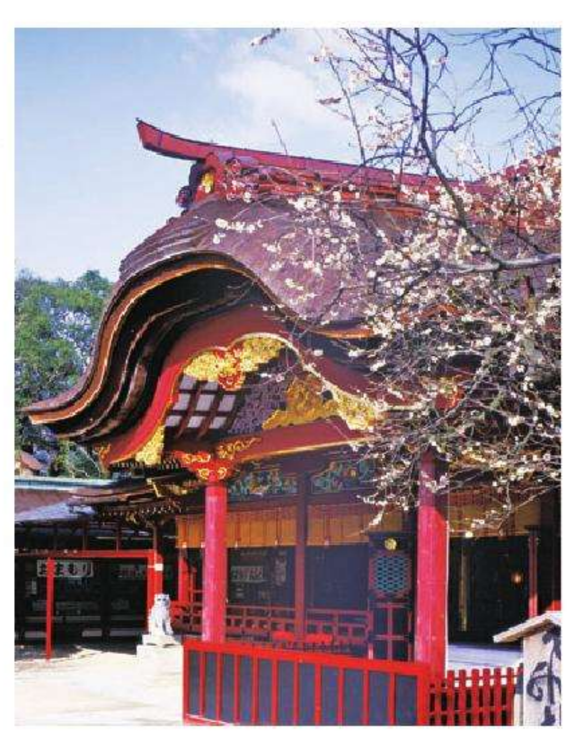
九州 Kyushu

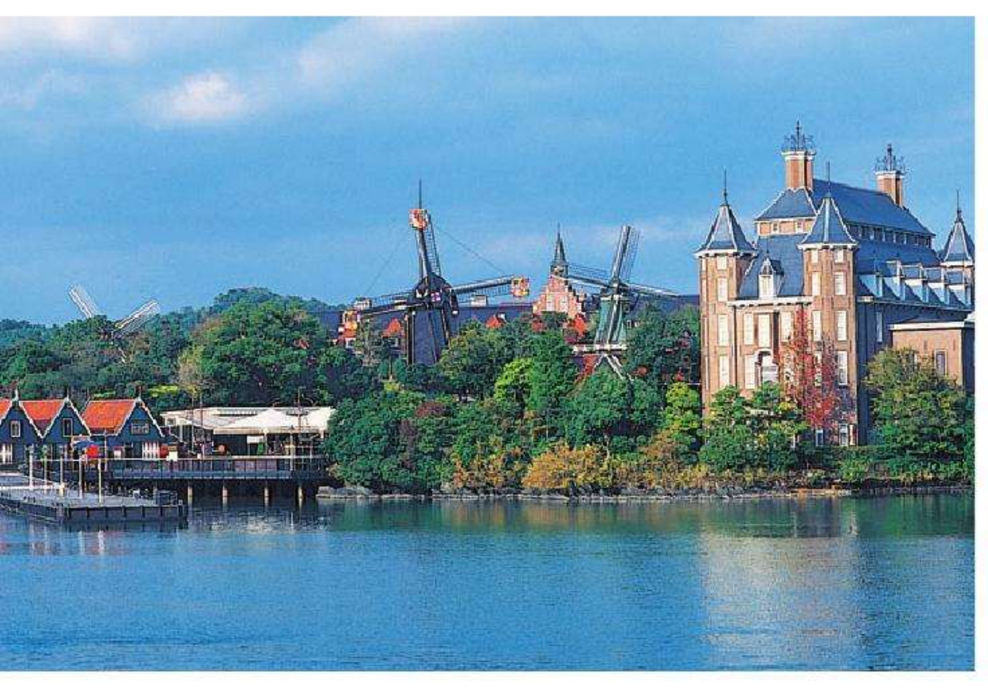
饒富名湯渡假勝地

九州是日本四島中最南端的島嶼，面積 39,800 平方公里，以福岡為首府，包含佐賀、長崎、宮崎、鹿兒島等七個縣，人口約 1,323 萬。北部以福岡為重點，中央地區山脈綿延，西部有長崎為對外通商港口，南部則多火山、溫泉，是知名的泡湯地。溫暖的氣候，讓當地農業特別發達，花卉、水果和蔬菜種類繁多，草莓、柑橘都是這裡的特產。

最繁榮的福岡市，是日本第八大城市，舊稱「博多」，最熱鬧的購物商業區為中央的天神通，市郊還有太宰府天滿宮，祈求學業進步、考試順利最是靈驗，香火鼎盛。

北九州和南九州都有知名溫泉區，像北部的大分別府，有「別府八湯」之稱，功效、泉質殊異的溫泉，泡起來各具特色。南部的指宿則以「沙」聞名，聽說可以治癒多種疾病。長崎則是歷史悠久的商港，因而深具異國風情，西洋建築林立，還有豪斯登堡等主題樂園，深受遊客歡迎。









DATA
址 福岡縣太宰府市宰府 4 丁目 7 番 1 號　電 (092)922-8225
網 http://www.dazaifutenmangu.or.jp　票 寶物殿 300 日圓、菅公歷史館 200 日圓 交 搭乘 JR 到二日市站，轉乘巴士在西鐵二日市換火車，最後在太宰府下車，徒步五分鐘即可抵達

太宰府天滿宮

位於福岡市近郊的太宰府天滿宮，已有近 1,100 年的歷史，供奉的是名列「日本三大天神」之一的「學問之神」菅原真道，每年元旦都會有兩百萬人前來進香，祈求學業順利、考運旺盛，香火鼎盛。此外，由於院中遍植梅樹，每逢冬末初春花開之際，白色花朵處處可見，空氣中飄滿淡淡梅香，煞是動人，往往也吸引大批賞梅人潮。

除了建築古老而華麗、已列為古蹟的本殿，這裡還有珍藏著許多菅原真道文物的寶物殿，以及用傳統博多人偶來陳列展出，說明菅原一生的菅公歷史館，都很值得一看。2005 年廟旁又興建了九州國立博物館，定期展出科學、文化、歷史等珍貴文物，更增添多元觀賞價值。

豪斯登堡

位於長崎佐世保市的豪斯登堡，是座將荷蘭 17 世紀的城堡、街道、建築物再現的主題樂園，開放於 1992 年，園區總面積為 152 公頃，有六公里長的運河穿梭在街道中，並種植了 40 萬棵樹木與 30 萬株花朵，連建造房屋的磚瓦都是從荷蘭進口，以力求真實重現。主建築是座美術館，定期展出日本與世界各國知名畫家作品，宮殿後方則是巴洛克式庭園，壯觀雄偉。此外，還有泰迪熊、風車等 10 座博物館，以及兒童樂園等遊樂設施。

在「荷蘭漁村」則有豐富的海鮮可品嚐，還有 17 世紀的大帆船可體驗破浪快感；而搭遊艇遊運河、逛風車區，也是不錯的選擇。至於晚上的雷射聲光秀，看得到五彩燈光照亮荷蘭村天空的燦爛景象，非常精采。

DATA
址 長崎縣佐世保市豪斯登堡町 1-1　電 (0956)27-0001
網 http://www.huistenbosch.co.jp
時 3/1 ～ 1/7 09:00-21:30、1/8 ～ 2/28 09:00-20:30
票 入場 3,200 日圓、一日通行券 4,800 日圓
交 搭乘 JR 火車在豪斯登堡下車，即可到達

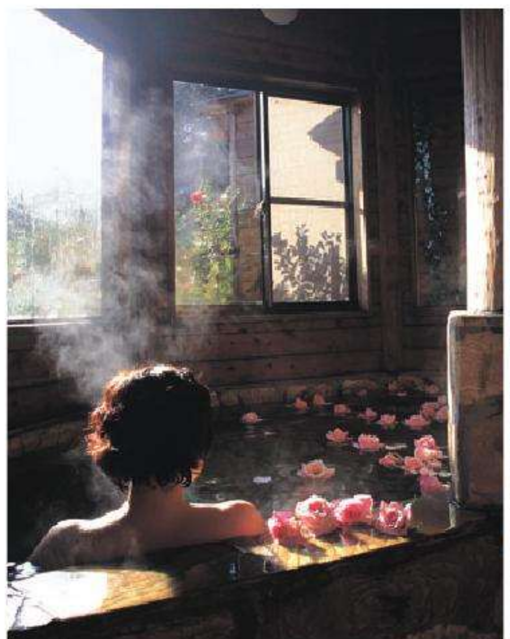


別府溫泉

這個位於九州北部的溫泉小鎮，依地區來分，共有濱脇、別府、龜川、鐵輪、觀海寺、堀田、柴石和明礬八種溫泉，泉質和功效各不相同，泡湯方式亦有所差異，像是個真實的溫泉博物館。其中，濱脇和龜川溫泉位在海邊，龜川還有特別的天然沙湯，就是用熱沙將人埋起來；柴石溫泉最早開發，已有1,100年的歷史；觀海寺居高臨下，是展望最好的地區，許多大型飯店都興建於此；鐵輪溫泉建有地獄谷，一個個冒煙的溫泉顏色各不相同，最有溫泉感覺；明礬溫泉則以出產「湯之花」，也就是溫泉結晶而聞名，明礬產量日本第一。至於距離車站最近的別府溫泉，自是所有溫泉的中心，飯店旅館林立，遊客也最多。想一次泡完別府八湯，可不是件容易的事呢。

DATA
址 大分縣別府市北濱　電 別府市觀光課 (0977)21-1111
網 http://www.beppu-navi.jp　交 搭乘 JR 火車在別府下車，即可到達





DATA
址 大分縣由布市
電 由布院溫泉觀光協會 (0977)85-4464
網 http://www.yufuin.gr.jp
交 搭乘 JR 久大本線在由布院下車，再轉乘巴士，即可到達

湯布院

湯布院溫泉又稱「由布院溫泉」，是北九州另一個知名的溫泉勝地，其中最具代表的是有溫熱泉水湧出的金麟湖，每逢冬季，當熱泉水遇上冰湖水之後，在湖面產生的薄霧氣，形成如夢似幻的美景。這個充滿自然寧靜與藝術氣息的小山城，近年來深受日本女性的青睞，除了能養顏美容、滋潤肌膚的美人湯之外，還有各式主題的美術館，像是隱匿在森林中的「空想的森美術館」，展示著繪畫作品、陶器和生活用品，以及九州祭典所使用的面具等，值得一看。此外，溫泉街上也有異國風味餐廳、各式各樣的紀念品店，都是吸引遊客來此地渡假的原因。



熊本城

與大阪、姬路並稱為「日本三大名城」的熊本城，在歷史上是座易守難攻的軍事要地，來到城牆下，引領仰望層層堆砌的巨大石塊，便能明瞭這座名城的堅固與威力。現今所見的大小天守閣，為1960年所重建，高達六層樓的天守閣內，陳列著熊本城的相關歷史文物，而頂樓的展望室，更能將整個熊本市的街景盡收眼底。城內因為種植大量銀杏樹，而有「銀杏城」的別稱，每逢秋季，金黃色的銀杏葉滿城飛舞，美不勝收。





位於城外的上下通商店街，則是熊本市最熱鬧的街道，上通多是書店、文具店、藥妝店和拉麵店，下通則以流行服飾、鞋店、創意商品等店家為主，很適合購物逛街。

DATA
址 熊本縣熊本市本丸　電 (096)352-5900
時 四～10月08:30-17:30、11～三月08:30-16:30　票 500日圓
交 搭乘JR火車到熊本，轉乘市電在熊本城前站下車，再徒步五分鐘即可到達



DATA
址 鹿兒島縣　電 鹿兒島縣觀光聯盟 (099)223-5771
網 http://www.kagoshima-kankou.com
交 搭乘JR火車在鹿兒島下車，即可到達

鹿兒島



鹿兒島位於九州南端，由薩摩、大隅兩大半島，以及屋久島、種子島和周圍群島所組成，以櫻島為中心，北有霧島、南有指宿等溫泉區；近年來因為大河劇《篤姬》，而聲名大噪，觀光客因而激增。身為鹿兒島標誌的櫻島，是一座活火山，在1914年火山爆發後，大量熔岩流入海中，連接了櫻島和大隅半島之間，才形成今日櫻島的地貌。至於指宿溫泉則是此地的另一個觀光勝地，在當地的海岸，擁有整片的天然沙浴場，就造出全世界唯一的「沙蒸溫泉浴」；所謂「沙浴」，就是將沙覆蓋全身，利用沙的溫度和重量，促進血液循環、改善身體酸痛，據說對身體健康很有功效。

沖繩 Okinawa

自然奔放熱情純樸

沖繩為日本最南端的縣，以沖繩島為主，擁有 49 個有人居住的小島，以及許多無人島，那霸市是首府所在地。由於地跨亞熱帶與熱帶氣候，夏季多颱風，在天氣、風土民俗和飲食上，都和台灣十分相近，而且還是日本唯一可以生產熱帶水果的地方，包括芒果、甘蔗、苦瓜等，都是知名特產。

以自然的海島風景和淳樸的民風，為主要特色，島民多使用方言，與日本本土呈現出完全不同的「異國」風情，加上衝浪、潛水等戶外活動盛行，因而成為日本人最愛去的國內渡假地。

想認識真正的沖繩得走出市區，到傳統酒館裡喝泡盛、聽三弦，去手工藝品店看陶器、漆器和紡織品，在小吃店嚐燉豬腳、什錦炒苦瓜，才會有造訪沖繩的真實感受。若要看海，就非去離島不可，石垣的湛藍海水、竹富的星砂海灘、西表的深海潛水和原生林，都美到讓人忘記呼吸；而島上的淳樸人情與寧靜生活，更是人們所嚮往的世外桃源。









首里城公園

首里城是琉球王國的王宮所在地，記錄著 450 年的沖繩歷史，雖然大部分的宮殿都在二次大戰被燒毀了，但現在的建築仍然以 18 世紀的宮殿為藍本，於 1982 年重建完成，首里城的遺跡甚至被列入世界遺產，可見其重要性和歷史價值。公園之中，大部分區域都可免費參觀，只有首里城內要收門票，而紅色的正殿是昔日國王處理朝政的地方，也是首里城的中心。兩層屋頂的三樓中國式建築，雄偉華麗，又充滿喜氣，至今仍是沖繩最大的木造建築。而城中最有名的「守禮門」，是座寫著「守禮之邦」的紅色中國式牌樓，大門重建於 1958 年，成為沖繩最具代表性的觀光景點。

DATA
址 那霸市首里金城町　電 (098)886-2020
網 http://www.shurijo.com
時 4～6 月 08:30-20:00、7～9 月 08:30-21:00、10～11 月 08:30-20:00、12～3 月 8:30-19:00　票 800 日圓 交 從那霸市區搭乘公車 1、17、46 在首里城公園入口站下車，再徒步五分鐘即可到達

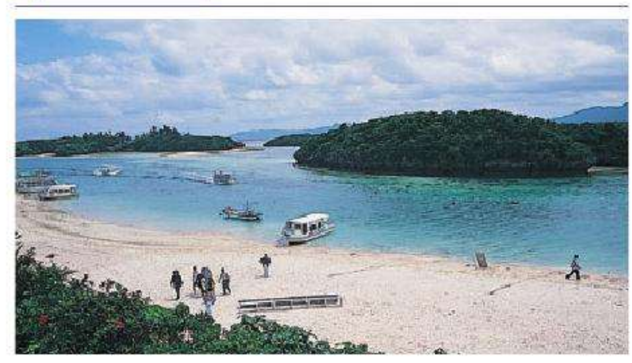
沖繩美之海水族館

進入位於那霸本部半島海洋公園內的「沖繩美之海水族館」，就像是潛進海底深處，探訪七彩璀璨的海洋世界。在館內堪稱世界最大的水槽裡，有全球第一次由人工飼養的自然珊瑚，還有不定期安排的潛水夫秀和精采的餵魚秀；而透過登上世界金氏紀錄的巨大透明壓克力板，可以欣賞到魚群悠遊自在地嬉戲景象，讓人忍不住興奮驚呼。此外，在體驗區，遊客可以直接用手觸摸海星、海膽等海中生物；還有超人氣的海牛、海龜館，以及海豚劇場，都不容錯過。



DATA
址 國頭郡本部町字石川 424 番地
電 (0980)48-3748　網 oki-churaumi.jp
時 3～9 月 08:30-20:00、10～2 月 08:30-18:30　票 1,800 日圓
交 從那霸機場搭乘 111 特快公車名護巴士總站，轉乘公車 65、66、70 在海洋博公園站下車，即可到達

石垣島

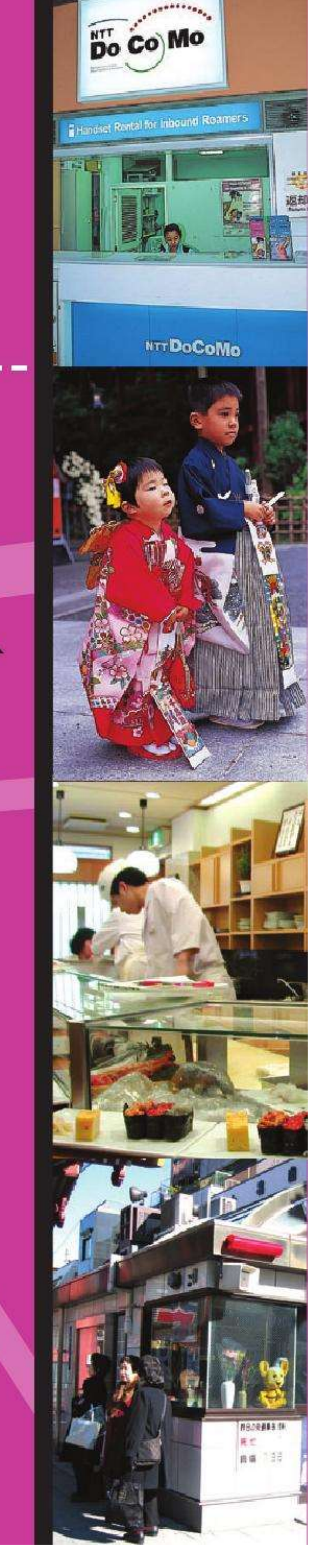


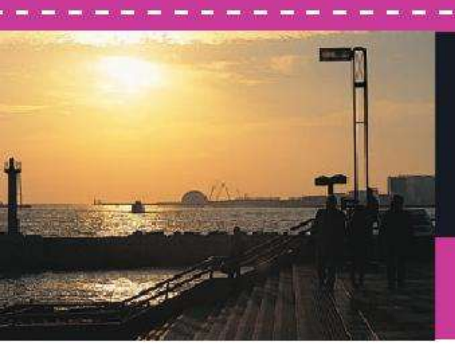
石垣島是日本最南、最西端的島嶼，距離台灣只有 277 公里，是座被美麗白沙灘和湛藍海水包圍的美麗小島。石垣市區有飯店、便利商店等商圈，十分繁榮便利；有著紅色屋頂的住宅區種滿亞熱帶花朵，顏色鮮豔亮麗；郊外都是森林和大海，充滿自然氣息，寧靜如無人仙境。美麗的川平灣是黑珍珠的養殖地，深藍色的海水，搭配上潔白的沙灘，彷彿電影中的場景；還有御神崎的奇岩怪石、寬闊適合戲水的底地海灘、可認識當地文化的八重山博物館等，都是知名景點，值得一遊。

DATA
址 石垣市　電 石垣市觀光協會 (0980)82-2809
網 http://www.yaeyama.or.jp
交 從東京、大阪、名古屋、福岡和那霸搭乘飛機到石垣島，或從那霸搭船約 14 小時也可到達



Chapter 6
旅遊錦囊篇





實用資訊

有了這些旅遊撇步，一切搞定！

認識公共電話



日本的公共電話分為三種，最常見的是綠色國內公眾電話，可以投幣或用電話卡，一般不能打國際電話。不過，目前已經出現可以打國際電話的新型機種。

第二種是灰黑色的國際電話兼用公眾電話，有些能投幣也能用電話卡，有些則只能使用電話卡；電話螢幕上會說明撥打電話的方式，也會顯現使用中電話卡所剩餘的金額。插入電話卡、撥完電話號碼、接通時，請按下號碼按鍵右方圓形的「START」，就可以通話了；若話筒音量太小，還可以用音量鍵自我調整。電話最下方還有電腦 USB 插槽，提供筆記型電腦上網使用。第三種公共電話是銀色的 IC 卡國際電話兼用公眾電話，只能使用 IC 卡，是最新式的電話。

如何打電話

打國際電話一定要使用國際電話專用的電話卡，每張 1,000 日圓；或是直接投幣撥打即可。電話卡在機場、飯店或鬧區的自動販賣機都可以買到，不過，購買前要注意機器上是否有註明國際電話字樣，否則會發生無法使用的現象。

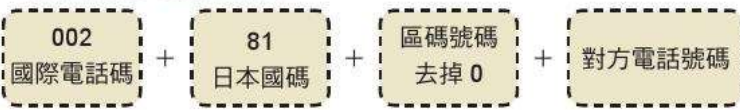


● 從日本打電話回台灣

001 國際電話碼 ＋ 010 ＋ 886 台灣國碼 ＋ 區碼號碼去掉 0 ＋ 對方電話號碼

例如要撥打台灣市話 (02)5599-9999，撥號順序為 001-010-886-2-5599-9999。要撥打台灣手機 0935-123-456，撥號順序為 001-010-886-935123456。

● 從台灣打電話去日本



對方電話號碼例如要撥打日本電話 (03)1234-5678，撥號順序為 002-81-3-1234-5678。

● 在日本當地打電話



在日本打國內電話原則和台灣一樣。例如東京的電話號碼 (03)1234-5678，在東京就只需要撥 1234-5678。

如果是長途電話，則需要加上區域號碼，例如東京地區號碼是 03、大阪是 06、札幌是 011 等，再撥電話號碼。

國際電話預付卡

● 在台灣買

在中正機場可以購買中華電信發行的國際電話預付卡，可在海外 47 個國家使用，日本也是其中之一。這種電話卡不是插卡式，而是撥號式，必須先接通專線，再按照指示撥號；在接通前會以語音告知這張卡剩下的金額與通話時間，非常方便。

在日本，公共電話或家用電話都可以使用這種預付卡，打回台灣的步驟為：先撥專線 00531-00-8863、0034-812-886，接通後按 1，選擇中文語音，再輸入預付卡的卡號與 #，接著再按 0，以及台灣的電話號碼（包含區域號碼），最後再加上 #，就可以了。

● 在日本買

日本的 NTT 和 KDDI 都有發行國際電話預付卡，也有針對台灣、中國和香港發行的「中華卡」，使用方法和中華電信的相似，在卡片販賣機旁都附有說明書，請詳細閱讀後再使用。詳情請見：506506.ntt.com/service/p_card。



手機日本漫遊

● 3G 手機可直接漫遊

中華電信、台灣大哥大和威寶電信的 3G 手機用戶，都可以原機原號使用日本漫遊功能，不需要任何申請，就能在日本經由 NTT Docomo、Vodafone 或 Softbank 電信業者提供通信支援；打回台灣，先撥＋（長按 0），再撥台灣國碼 886，之後則是區碼（去 0）和電話號碼。但是撥打和接聽電話都需要收費（在台灣則只有撥打需收費）。



● PHS 手機必須事先申請

大眾電信的 PHS 手機也有日本漫遊功能，但必須事先申請、設定，服務人員會給你一個日本手機號碼，以便在日本當地使用；台灣親友可以直撥原本號碼，或是用撥國際電話的程序，002（國際電話碼）＋ 81（日本國碼）＋申請的日本手機號碼，但是兩者接聽費率不同，詳情請向 0968-968-968 詢問。

● 在機場租日本手機

在機場的手機租用處租手機和號碼，就可以日本漫遊；費用包含手機租用費、日租費和通話費。詳情請見 http://www.jp21.com.tw。

● 緊急連絡電話

- 台北駐經濟文化代表處 亞東關係協會 (03)3280-7821
- 東京都外國人諮詢處 (03)5320-7766（週二、五 09:30-12:00、13:00-16:00）
- 外國人綜合詢問中心 (03)5796-7111
- 醫療情報諮詢服務 (03)5285-8181
- 急救翻譯服務 (03)5285-8185
- 警視廳外國人諮詢 (03)3503-8484
- 警察 110
- 火警和救護車 119
- 警察（英文）(03)3501-0110

Tips1：公共電話上有特殊按鍵，按下後直撥 110 或 119 即可通話。

免費無線上網服務（Free Wi-Fi）

從 2013 年 4 月開始，日本觀光廳特別在全國各旅遊服務中心、觀光景點、機場、港口、車站、商店街等地，增設免費 WIFI 網路，方便到日本旅遊的外國觀光客使用。

• 目前可提供免費網路（Free Wi-Fi）的主要地點如下：

類別	設置地點	說　明
旅遊服務中心	JNTO指定的旅遊服務中心	可至JNTO（日本國家旅遊局）中文網站查詢：http://www.welcome2japan.hk/index.html
	成田機場	第一、第二航站大樓出入境大廳
	羽田機場	國際線大樓大廳、出境大廳
	關西機場	出境大廳及航站大樓內網路熱點區
	中部機場	國際線、國內線出境等候區
	福岡機場	國際線、國內線網路熱點區
	新千歲機場	航站大樓全區域
車站	東京車站、羽田國際機場大樓站、成田機場車站等16處車站	先至成田機場「JR-EAST TRAVEL SERVICE CENTRE」（東日本旅遊服務中心）登錄帳號，即可在車站內的網路熱點附近使用
港口	橫濱港	橫濱港灣大橋國際客船大樓2樓「FREESPOT」免費無線網路
	大阪港	服務中心提供免費網路
	長崎港	松枝國際港務大樓「FREESPOT」免費無線網路
	銀座	以銀座為中心的銀座大道提供「G-Free」免費無線網路
	表参道	2012年2月起，原宿表参道地區可免費使用無線網路「OMO-FREE」
	大阪市	千日前道具屋筋商店街 設置公共免費無線網路
	京都市	巴士站、地鐵站、超商等處提供免費網路「KYOTO__WIFI」（3小時）
	福岡市	地鐵站、天神地下街、福岡機場、博多港等 全區設置免費「Fukuoka City Wi-Fi」
	Starbucks 咖啡廳	2012年7月起，日本全國約855間Starbucks提供「at_STARBUCK_Wi2」免費網路
	NTT 東日本（日本電信電話株式會社）	2012年2月起，於成田機場發放「Tourist Only Free WIFI」網卡，只要出示護照即可兌換。在NTT東日本地區的熱點可享14天免費網路使用。可至NTT中文網查詢：http://flets.com/freewifi/tw/index.html

◎資料來源：日本交流協會台北事務所

郵政服務

日本郵局營業時間為週一至週五 9:00 ～ 17:00，（某些郵局週六也有營業，可至 http://map.japanpost.jp/pc/ 查詢）可以寄送信件、包裹到國內外。當你想寄張明信片問候親友，或是行李太多，不妨利用郵局便捷的服務。

・ 寄回台灣的郵資

日本國內—明信片 50 日圓、小型信件 25g 以內 80 日圓，約 1 ～ 3 天可送達。

國際郵件—亞洲明信片 70 日圓、小型信件 25g 以內 90 日圓、小型信件 50g 以內 160 日圓，約 1 週可送達。

國際包裹—分為國際快遞（EMS）、航空包裹、經濟航空包裹（SAL）和海運，費用和所需時間成正比。



包裹重量	EMS	航空	SAL	海運
300g	900	1,700	1,800	1,500
500g	1,100			
1kg	1,800	2,050		
2kg	3,000	2,750	2,400	1,750
5kg	6,000	4,850	4,200	2,500
10kg	10,200	7,850	6,700	3,750
15kg	14,200	9,850	8,200	4,750
20kg	18,200	11,850	9,700	5,750
所需時間	約3天	約1週	約1個月	約1個月

如何防竊與防盜



● 避免走在深夜暗巷內

一般而言，日本的治安十分良好，大多數的人民也非常守法，旅遊安全性很高，是可以放心旅行的國家。不過在擁擠的電車上、深夜的暗巷中，或是燈紅酒綠的風化區，還是多注意隨身行李和自身的安全，避免意外事件的發生。

還有一些旅行者必須注意的事項，像是貴重財物絕不離身、盡量不在深夜單獨出門、託運的大型行李最好上鎖等，也能減少竊盜事件發生的機會。

● 遺失物品的處理方式

如果遇到東西被偷的狀況，要盡快打 110 或到附近的警察局報案；至於信用卡和金融卡遺失，則須和台灣發卡銀行聯絡，申請掛失。若是在火車或電車、公車上遺失物品，可以向站務員詢問，說明搭乘車輛的班次、時間，他們會盡力幫你尋找。護照遺失時，請聯絡台北駐經濟文化代表處亞東關係協會，打東京電話 (03)3280-7821，申請補發，才能搭機回國。



如何注意個人健康

● 吃維他命補充體力

在旅行途中，可以服用綜合維他命以保持體力，飲食方面，與自己體質不合或會引起過敏的食物盡量不要吃，也不要暴飲暴食、喝太多酒，引起腸胃不適。



● 自來水可生飲

日本的自來水是可以生飲的，但是在廁所和火車上，以及出現「不可飲用」標示的地方，就不要喝當地的自來水。



● 隨身攜帶常用藥品

在出門前，將平常習慣使用的藥品，像是感冒藥、頭痛藥、胃腸藥、蚊蟲藥膏、OK 繃等放入醫藥包中，隨身攜帶，以備不時之需。如果身體出現不適的情形，可以先到藥妝店買成藥吃，或是詢問店內的藥師，請他為你配藥；情況緊急時，立刻打 119 叫救護車，直接送到醫院進行治療。

善用寄物櫃



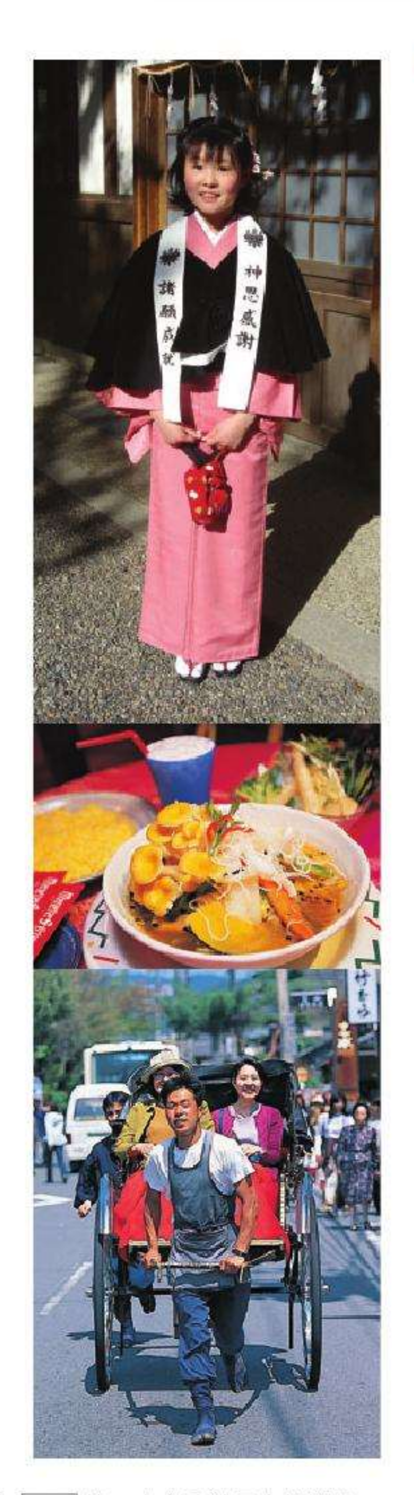
日本是購物天堂，但逛街時最怕買太多提不動；還好日本在很多地方都設有投幣式寄物櫃「Coin Locker」，貼心解決這個問題。一般車站通常都有，而且數量最多，其他像是百貨公司、商場也會設置。分大、中、小三種尺寸，使用期限為三日，過了凌晨一點便算隔日。

尺寸	價錢	相關說明
小 35x43x57 公分	300 日圓	最常見
中 57x43x57 公分	400 日圓	大站才有
大 117x43x57 公分	600 日圓	可放行李箱，只有轉車大站才有



超好用旅行日語

現學現說，輕鬆暢遊快易通！



跟日本人打招呼

1. 初次見面請多多指教	はじめましてよろしくおねがいします。 hajimemasite yorosiku onegaisimasu
2. 你好	こんにちは。 konnichiwa
3. 早安	おはよございます。 ohayo gozaimasu
4. 晚安	こんばんは。 konbanwa
5. 晚安（睡前）	おやすみなさい。 oyasuminasai
6. 再見	さよなら。 sayonara
7. 謝謝	ありがとうございます。 arigatou gozaimasu
8. 對不起	すみません。 sumimasen
9. 我知道了	わかりました。 wakarimasita
10. 我不知道	わかりません。 wakarimasen
11. 沒關係	だいじょうぶ。 daijoubu
12. 請等一下	ちょっとまってください。 chottomatte kudasai
13. 請快一點	いそいでください。 isoide kudasai

吃飯點餐這樣說

1. 我餓了	おなかがすきました。 onaka ga sukimasita
2. 有座位嗎？	せきはあいてますか？ seki wa aitemasuka
3. 請給我菜單	メニューをみせてください。 menu o misete kudasai
4. 我要這個	これをください。 kore o kudasai
5. 有附飲料嗎？	のみものはつきますか？ nomimono wa tsukimasuka
6. 請給我一杯水	おみずをください。 omizu o kudasai
7. 洗手間在哪裡？	トイレはどこですか？ toire wa dokodesuka



8. 請幫我結帳	おかんじょうをおねがいします。 okanjo o onegaisimasu
9. 可以用信用卡嗎？	クレジットカードつかえますか？ kurejittokado tsukaemasuka
10. 我要外帶	もってかえります。 motte kaerimasu

住宿訂房怎麼問

1. 請問單人房一晚多少錢？	シングルルームはいっぱくいくらですか？ singururumu wa ippaku ikuradesuka
2. 請問房價包含早餐嗎？	りょうきんにちょうしょくはふくまれていますか？ ryoukin ni choushoku wa fukumareteimasuka
3. 我要住房	チェックインをおねがいします。 check in o onegaisimasu
4. 我有預約	よやくしてあります。 yoyakusite arimasu
5. 可以寄放行李嗎？	にもつをあずかってください。 nimotsu o azukattekudasai
6. 我要換錢	りょうがえをしたいのですが。 ryougae o sitainodesuga
7. 我把鑰匙忘在房間裡了	カギをへやにわすれました。 kagi o heya ni wasuremasita
8. 我要結帳退房	チェックアウトをおねがいします。 check out o onegaisimasu
9. 我把東西忘在房間裡了	へやにわすれものをしました。 heya ni wasuremono o simasita

購物血拚必備問句

1. 請問這個多少錢？	これはいくらですか？ kore wa ikuradesuka
2. 我可以看一下別的東西嗎？	ほかのものをみせてください。 hokanomono o misetekudasai
3. 可以試穿嗎？	しちゃくしてもいいですか？ sichakusite mo iidesuka
4. 請問有大一號（小一號）的嗎？	もっとおおきい（ちいさい）サイズはありますか？ motto ookii(chisai)size wa arimasuka
5. 可以修改長度嗎？	すんぽうをなおしてもらえますか？ sunpou o naositemoraemasuka
6. 請給我這個	これをください。 kore o kudasai
7. 我要送人，請幫我包裝	プレゼントようにつつんでください。 purezento youni tsutsunde kudasai
8. 有保證書嗎？	ほしょうしょはつきますか？ hoshousho wa tsukimasuka
9. 這在台灣可以維修嗎？	タイワンでしゅうりができますか？ taiwan de shuri ga dekimasuka

緊急狀況

1. 請幫我報警	けいさつにれんらくしてください。 keisatu ni renrakusite kudasai
2. 請幫我叫救護車	きゅうきゅうしゃをよんでください。 kyukyusya o yondekudasai



FIT F01015

第一次自助遊日本超簡單 '13～'14版



企　　劃：吳秀雲
文　　字：吳秀雲
攝　　影：吳秀雲．行遍天下記者群
執行編輯：楊麗雪
美術設計：簡秀亮
地圖繪製：楊晏誌

發 行 人：張沼沂
總 經 理：臧家英

文創開發處
叢書出版組
副總編輯：朱月華
編　　輯：黃貴琳．林可育．劉靜遠．劉孟慧．楊麗雪．游群書
美術編輯：簡秀亮

月刊出版組
副總編輯：陳偉倫
採訪主編：秦雅如．曾瀞葳
採訪編輯：謝侑穎
執行編輯：蕭婉寧
美術編輯：紀淑貞
資料編輯：王靜慧

文創營業處
處　　長：李麗玲

整合行銷組
經　　理：洪檍喬 0930-147-080
副　　理：王芝芸 0932-025-557
主　　任：謝佳怡 0955-213-057
劉建德 0952-901-250
企劃主編：黃小玲
企劃專員：王吟勤
業務行政：宋玉菁

發行業務組
發行副理：陳莉雯
企劃專員：毛菡穀
業務助理：江序芬

印刷業務組
經　　理：蔡孟佳
製管主任：楊明杰

總經理室
顧　　問：丁永照

製　　版：造極彩色印刷製版股份有限公司
印　　刷：科樂印刷事業股份有限公司
總 經 銷：聯合發行股份有限公司
版　　次：2013年6月初版
售　　價：定價 280 元
發 行 所：宏碩文化事業股份有限公司
地　　址：新北市新店區中興路三段3號10樓
電　　話：(02)5599-9999
傳　　真：(02)5590-5979
E-MAIL：magazine@molife.com.tw
讀者服務專線：(02)5599-9999#2566
讀者服務傳真：(02)5590-5979

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

第一次自助遊日本超簡單. 13'-14' 版 / 吳秀雲著.
-- 初版. --
-- 新北市：宏碩文化, 2013.06
面；　公分. -- (第一次自助遊系列；F01015)
ISBN 978-986-5977-64-1 (平裝)
1. 自助旅行　2. 日本

731.9　　102007548

本書所提供地址、電話、營業時間、費用、套裝活動等變動資訊，以記者採訪截止日2013年4月資訊為依據，如有變動，以實際店家景點提供資訊為準。
內文中若有非變動性資訊之錯誤，煩請致電至讀者服務專線 (02)5599-9999 分機 2566，或叢書出版組分機 2568 指正，感謝您。



動手掃描，
書籍勘誤一見明瞭。